

به نام پروردگار مهربان



باتگاه مغز

۸ تا ۸۰+ سال

باتگاه مغز (۱)

♦ کتاب آموزش و تمرین برای فعالسازی توانمندی‌های مغزی

مؤلفان

دکتر حامد اختیاری

عضو هیات علمی و
مدیر برنامه علوم اعصاب کاربردی
پژوهشکده علوم شناختی

تارا رضایپور

دانشجوی دکتری روان‌شناسی شناختی
پژوهشکده علوم شناختی

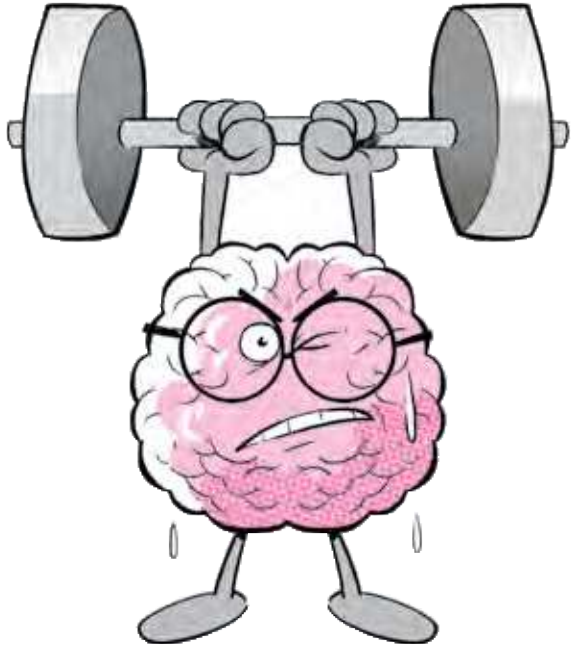
با همکاری

دکتر علی فرهودیان

دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی
دکتر علیرضا مرادی
دانشگاه خوارزمی

تصویرگر

نعیم تدین



سرشناسه: اختیاری، حامد، ۱۳۵۷ - عنوان و نام پدیدآور: کتاب آموزش و تمرین باشگاه مغز: تقویت و بازتوانی مغزی در شانزده پله/ مولفین حامد اختیاری، تارا رضاپور. مشخصات نشر: تهران: مهرسا، ۱۳۹۳. مشخصات ظاهری: ۲۹۶ ص. شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۹۱-۵۲-۰ وضعیت فهرست نویسی: فیفا موضوع: حافظه - تقویت موضوع: مغز شناسه افزوده: رضاپور، تارا، ۱۳۶۶ - رده بندی کنگره: ۲۴۲ BF۳۸۵/الف/۱۳۹۲ رده بندی دیویی: ۱۵۳/۱۴ شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۵۲۳۴۱

باشگاه مغز (۱)

کتاب آموزش و تمرین برای فعالسازی توانمندی‌های مغزی

ناشر انتشارات مهرسا
مؤلف حامد اختیاری، تارا رضاپور
تصویرگر نعیم تدین
مدیر تولید معصومه گرشاسبی
مدیر هنری محسن فرهادی
صفحه‌آرایی علیرضا مزینتی، مینا غریبی
ویراستار ادبی فاطمه صادقیان، سمیه حیدری
شابک ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۹۱-۵۲-۰
نوبت و سال چاپ چهارم، ۱۳۹۵
شمارگان ۵۰۰۰ نسخه

قیمت ۱۴۰۰۰ تومان

مرکز پخش: میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی،
کوچه صابر، پلاک ۱ تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۸۱۹۸۹
سامانه‌ی پیامک: ۱۰۰۰۱۹۸۹
www.mehrsa.org
info@mehrsa.org

© کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به انتشارات مهرسا می‌باشد. هرگونه برداشت از مطالب این کتاب، اعم از مقاله، سب‌دک، جزوه آموزشی و... بدون مجوز کتبی از ناشر، ممنوع بوده و پیگرد قانونی دارد.

پلکانه برای
بهبود
سبک زندگی




باشگاه مغز


انتشارات مهرسا




پژوهشکده علوم شناختی

فهرست

۶	تجارب ما با باشگاه مغز: از دیروز تا امروز
۷	ویرایش جدید: تغییرات جدید
۹	آیا شما به بازتوانی و تقویت مغزی نیاز دارید؟
۱۰	راهنمای استفاده از کتاب
۱۳	نمایی کلی از معماری شانزده پله‌ی این کتاب ...
۱۴	اگر تنها ۱۵ دقیقه فرصت دارید
۱۸	اگر تنها ۵ دقیقه فرصت دارید
۲۰	اگر تنها ۳۰ ثانیه فرصت دارید
۲۱	چالش‌های مغزی بین جلسه‌های (اضافه‌شده در ویرایش جدید کتاب)
۲۵	پله‌ی اول: مغز؛ عضو اسرارآمیز، پیچیده و تغییرپذیر
۴۱	پله‌ی دوم: بازتوانی مغزی؛ معجزه‌ای برای تقویت مغز
۵۷	پله‌ی سوم: حافظه؛ گنجینه‌ای ارزشمند برای ذخیره‌ی دانش و اطلاعات
۷۳	پله‌ی چهارم: توجه و تمرکز؛ شرط لازم برای زندگی فعال و موثر
۸۹	پله‌ی پنجم: پردازش بصری-فضایی؛ توان مهم مغز برای پیدا کردن مسیرها
۱۰۵	پله‌ی ششم: انواع حافظه؛ انبارهای مختلف مغز برای نگهداری خاطرات
۱۲۱	پله‌ی هفتم: توانمندی‌های محاسباتی؛ ماشین حساب قدرتمند مغزی
۱۳۷	پله‌ی هشتم: توجه کنید و متمرکز شوید؛ روش‌های بهبود توجه
۱۵۳	پله‌ی نهم: بهتر سخن بگویید؛ روش‌های بهبود توانمندی‌های کلامی
۱۶۹	پله‌ی دهم: توانایی تشخیص احساسات؛ شرط لازم برای برقراری ارتباط اجتماعی موثر
۱۸۵	پله‌ی یازدهم: تکرار، یادیار، بازی؛ سه روش برای تقویت عملکرد مغز
۲۰۱	پله‌ی دوازدهم: مسائل را حل کنید؛ راهکارهای بهبود مهارت حل مساله
۲۱۷	پله‌ی سیزدهم: راهکارهای جبرانی؛ روش‌های مکمل بهبود عملکردهای مغز
۲۳۳	پله‌ی چهاردهم: صحبت کنید و گوش دهید؛ ابزاری برای تقویت توانمندی‌های کلامی
۲۴۹	پله‌ی پانزدهم: داستان ساختن و تعریف کردن آن؛ ابزاری برای تقویت حافظه
۲۶۵	پله‌ی شانزدهم: کلام آخر؛ مغز خود را تنها نگذارید و مراقب آن باشید
۲۸۱	جمع‌بندی
۲۸۴	پس‌نمونه

مقدمه

ویرایش اول

مغز انسان، ارزشمندترین موهبت الهی و کامل‌ترین ودیعه‌ی خلقت نزد آدم خاکی است. مغز کانون تفکرات، امیال، 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. مغز 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 مغز، غیر قابل برگشت و اصلاح است، اما رشد دانش و فن‌آوری‌های شناختی در چند سال اخیر، فرصت‌هایی جدی برای اصلاح، ترمیم و تقویت عملکردهای مغزی 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 مغز و شیوه‌ی استفاده‌ی بهینه از عملکردهای شناختی است. در کنار این آموزش‌ها، انجام تمرینات منظم و مرحله‌بندی‌شده به تفکیک عملکردهای مختلف شناختی، توانمندی‌های مغزی 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 مغزی در دست اجراست. امید است با انتشار این کتاب، فرصت‌های مناسبی برای افراد علاقه‌مند به تقویت عملکردهای مغزی و بیماران دچار آسیب‌های مغزی در جهت بهبود و بازتوانی عملکردهای متنوع شناختی فراهم آید. نظرات و پیشنهادهای شما برای اصلاح و تکمیل این حرکت علمی، موجبات امتنان مؤلفان را فراهم خواهد کرد.

حامد اختیاری

h.ekhtiyari@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 «به چه دردی می‌خورند». همچنین از شیوه‌ها و روش‌های تقویت یا تخریب آن‌ها آگاهی داریم. می‌دانیم و باور داریم که ورزش منظم، عضلات را تقویت خواهد کرد و توان جسمی ما را افزایش می‌دهد. اما متأسفانه بسیاری از ما، اطلاع چندانی از مغز خود، اجزای آن، عملکرد آن و شیوه‌های تقویت یا تضعیف آن نداریم. این در حالی است که مغز انسان مهم‌ترین بخش وجودی او برای «انسان بودن» و «هوشمند زندگی کردن» است. حفظ سلامت مغز 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. شباهت‌های جالبی بین عضلات بدن و بافت مغزی شما وجود دارد که برای ایجاد درک مناسب از اصول اساسی حفظ و تقویت توان مغزی به کار می‌روند:

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

داشتن آگاهی مناسب از عملکرد نواحی مختلف مغزی و نحوه‌ی تعامل آن‌ها با یکدیگر برای استفاده‌ی بهینه‌ی شما از این توانمندی‌ها ضروری است. معرفی تفکیک‌شده‌ی این عملکردهای مغزی از اولویت‌های **باشگاه مغز** است.

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

۳- به سرعت و ظرف 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 عضلانی به‌دست‌آمده حتی در صورت قطع تمرینات برای مدتی طولانی باقی می‌مانند. ماجرایی توانمندی‌های مغزی نیز دقیقاً از همین اصول تبعیت می‌کند. طی اجرای منظم تمرینات **باشگاه مغز** در ۱۶ پله در دوره‌ی زمانی ۲ تا ۶ ماهه اگرچه ممکن است ابتدا تصور کنید سرعت تقویت عملکردهای مغزی 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 دوندگه‌هایی از هر سنی مشاهده می‌کنید. کتاب **باشگاه مغز** 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 به‌کارگیری کتاب باشگاه مغز 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 باشگاه مغز در این چارچوب افزایش داده است.

امیدوارم ویرایش دوم این کتاب که با تلاش‌های بسیار سرکار خانم تارا رضایور و تیم تولید انتشارات مهرسا (سرکار خانم معصومه گرشاسبی، سرکار خانم فاطمه صادقیان و جناب آقای علی‌رضا مزینی) در این چهار ماه اخیر آماده‌ی چاپ شده است نیز مورد توجه تمامی پارسی‌زبانان قرار گیرد. باشد تا فر ایزدی باز در این سرزمین اهورایی وزیدن گیرد، تا هوشمندی و نبوغ ایرانیان، جهانیان را انگشت به دهان خیره به همزمانی پارسی و توانمندی آن‌ها گرداند. انشاا...

حامد اختیاری

تجارب ما با باشگاه مغز: از دیروز تا امروز

امروز حدود یک سال است که از ورود کتاب باشگاه مغز به حوزه‌ی نشر می‌گذرد و ما بسیار خوشحالمیم از این که توانستیم در این مدت کوتاه، با پیام‌هایی که در قالب پله‌های شانزده‌گانه‌ی این کتاب منتقل کردیم، اعتماد شما را به توانمندی‌ها و قابلیت‌های مغزی‌تان بیشتر کنیم و نگرش‌تان را نسبت به این عضو حیاتی بدن تا حدی تغییر دهیم؛ تغییری که به موجب آن، امروز باور داریم مغزمان در هر سنی می‌تواند عملکردهای خود را نه تنها حفظ، بلکه ارتقا نیز بخشد.

این که امروز از خوانندگان و همراهانمان می‌شنویم «ما دیگر از دوران سالمندی خود نمی‌ترسیم و می‌دانیم بیماری آلزایمر ضرورتاً بخشی از این دوران نیست»، به ما نشان می‌دهد که توانسته‌ایم 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 پروردگاران را بسیار شاکریم.

طی یک سالی که گذشت، با همراهی شما خوانندگان عزیز، توانستیم تجربیات ارزشمندی به دست آوریم که به تک‌تک آن‌ها می‌بالیم و همواره آن‌ها را در سرلوحه‌ی 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 هدف‌گذاری شده در راستای ارتقای عملکردهای مغز در هفت بُعد توجه، حافظه، مهارت‌های کلامی، مهارت‌های بینایی-فضایی، مهارت‌های محاسباتی، استدلال و حل مسأله و تشخیص احساسات است که بدون شک کاستی‌هایی نیز دارد. ما در یک سال گذشته سعی کردیم با کمک شما همراهان عزیز، این نواقص را به تدریج برطرف کنیم و در راستای ارتقای سطح کیفی مطالب و تمرینات آن گام برداریم. به همین دلیل، جا دارد با شرح کوتاهی از فعالیت‌های سال گذشته، از آن دسته همکاری‌ها که در این مسیر همراه ما بوده‌اند، تشکر و قدردانی 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 خانم گیتا سعیدی 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 دوره‌ی 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 همکارانمان آقای دکتر عباس زوار، آقای دکتر ابوالقاسم اسماعیلی، خانم پریسا غفوریان و آقای بهمن علیمردادی از موسسه‌ی 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. تغییراتی که خود را در جنبه‌هایی مانند بهبود عملکردهای روزانه، کاهش اشتباهات و خطاها و ارتقای توانمندی‌های فردی نشان دادند. در ادامه‌ی 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 اراک در حال اجرا است که همکاری و همراهی آقای دکتر احمدرضا سمیعی و آقای ایمان تقدسی در این مسیر شایسته‌ی تشکر و قدردانی است.

ما با تجربیاتی که در سال گذشته به دست آوردیم باور داریم که داستان باشگاه مغز در این نقطه به پایان نرسیده و آینده‌ی 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 ابزارهایی هستیم 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 نیرویی مضاعف می‌دهد. پس با پیوستن 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 می‌کوشد به ارتقای سلامت مغز شما کمک کند.

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 نواقص کتاب را تا حد امکان برطرف نماییم. به همین دلیل، ویرایش دوم، به نوعی 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 استروپ: 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 استروپ 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 ازپیش‌تعیین‌شده را سرکوب و پاسخ ضعیف‌تر را تقویت کنند. برای مثال اگر واژه‌ی «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 به‌کاررفته 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 مساله 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، استقبال از تمرینات جداول کتاب و تمایل 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 جدول‌های واژگان یا سودوکو را از روزنامه‌ها حل می‌کردند. حل جدول تاثیر 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» روبه‌رو می‌شوید که باید بتوانید از حروف داخل جدول، نام واژگان خاصی را پیدا کنید. این تمرین می‌تواند در تمرکز و سرعت عمل شما نیز تاثیر بگذارد.

۳. تغییر تمرینات رسم مسیر: 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 تاکید 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.

۴ اصلاحات دیگر در ویرایش جدید: اصلاح اشتباهات چاپی به‌ویژه در بخش پاسخنامه، نوشتن اعداد بیشتر در جداول سودوکو 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 هدفمندی است که می‌کوشد 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 تغییرات 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 «مغزینه» در مرحله‌ی طراحی است و مغزینه‌ی توجه و تمرکز نیز هم‌اکنون در بازار 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، پیشنهادات 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 و خیر 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 روی داده، مشکل است.
۳	اسامی 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 آمده‌ام.
۶	در گفت‌وگو موضوع مکالمه را فراموش می‌کنم و مدام حاشیه می‌روم.
۷	انجام هم‌زمان دو کار برایم مشکل است و حواسم را پرت می‌کند.
۸	تغییر عادت موجب احساس ناراحتی و تشویش در من می‌شود.
۹	یادگیری مهارت‌های جدید برایم دشوار است.
۱۰	تمرکز من با کوچک‌ترین صدایی از بین می‌رود.
۱۱	در جمع نظرات نامناسبی ارائه می‌دهم که بعداً متوجه می‌شوم بهتر بود ناگفته باقی می‌ماندند.
۱۲	گاهی اوقات به یاد کارهایی می‌افتم که قبلاً انجام داده‌ام، از نسنجیده بودن آن‌ها تعجب می‌کنم.
۱۳	یاداش سریع کم را بر یاداش 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 برایم سخت است. برای مثال یک دقیقه پشت چراغ قرمز ایستادن، برایم خیلی طولانی به نظر می‌آید.
۱۷	در حین انجام کار نمی‌توانم بین ابعاد مهم 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 نقشه‌ی 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 شمرده و کند حرف می‌زنند، گوش کنم.
۲۲	اگر بخواهم شیر اجاق گاز را کم کنم، معمولاً آن را خاموش می‌کنم.
۲۳	گوش دادن به یک سخنرانی تلویزیونی به طور کامل، برایم خسته‌کننده است.
۲۴	در صورتی که یک فرد در یک جلسه‌ی اجتماعی معذب باشد، من کاری می‌کنم که فرد حس راحت‌تری پیدا کند.
۲۵	به اینک 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.

■ پاسخ مثبت به این پرسش‌ها بیانگر نیاز شما به تقویت و بازتوانی مغزی است. پس در اجرای شانزده پله‌ی این کتاب با ما همراه شوید.
پرسشنامه‌ی توانایی‌های شناختی: طراحی و بررسی خصوصیات روان‌سنجی، وحید نجاتی، فصل‌نامه‌ی تازه‌های علوم شناختی، ۱۳۹۲، (۲) ۱۵.

راهنمای استفاده از کتاب

شما دوست عزیزی که این کتاب را از لابه‌لای ده‌ها کتاب دیگر در قفسه‌ی کتاب‌فروشی انتخاب کرده‌اید و مشغول نگاه کردن به صفحات اول آن هستید، بدانید که اگر این کتاب را بخرید حداقل یک ماه نمی‌توانید به راحتی آن را کنار بگذارید! چون این کتاب نوشته شده است تا شما - البته مغزتان - را یک لحظه هم تنها نگذارد. تمرینات در نظر گرفته‌شده در این کتاب از سویی و آموزش‌ها و نکات کاربردی آن از سویی 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، بیا باید 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. شانزده 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 سرپیچی 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. حل 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 مرحله 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 مروری 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 نداشته باشد، 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.

۴ توصیه‌های عملی معرفی شده در این کتاب را در زندگی روزمره‌ی خود به کار ببرید:

همان‌طور که گفته شد سعی کرده‌ایم مواردی را در این قسمت بیاوریم که انجام آن‌ها به صورت فردی و با کم‌ترین امکانات ممکن باشد. پس مطالب نوشته شده در این بخش‌ها را با دقت بخوانید و سعی کنید تا حد امکان آن‌ها را در عمل به کار بگیرید.

۵ به انجام تمرینات و تکمیل کتاب متعهد باشید: اگر واقعاً تصمیم گرفته‌اید با خواندن این

کتاب به مغز خود کمک کرده، از آن مراقبت کنید، بدانید که تنها با مطالعه‌ی پیوسته و منسجم آن می‌توانید موفق شوید. اگر بخواهید یک هفته تمرینات را انجام دهید و دو هفته آن‌ها را فراموش کنید، مطمئناً به نتیجه‌ی مطلوب نخواهید رسید. پس با خودتان سر مطالعه‌ی منظم این کتاب یک قرارداد ببندید و به آن متعهد باشید.



امید است انجام توصیه‌های پنج‌گانه و مطالعه‌ی کتاب حاضر مطابق با شیوه‌ی راهنما، شما را در استفاده از کتاب حاضر یاری رساند. مطالعه‌ی این کتاب، اولین گام به سوی بازتوانی و تقویت مغزی برای همه‌ی افرادی است که می‌خواهند در طول عمر خود مغزی سالم و فعال داشته باشند. این ۱۶ پله‌ی آموزش و تمرین، پایان مسیر نیست و شما برای پیشرفت بیشتر می‌توانید از یک مربی به عنوان آموزگار، ناظر و تمرین‌دهنده بهره ببرید. این مربی به عنوان یک فرد آموزش‌دیده و متخصص در این زمینه، می‌تواند در صورت نیاز در این مسیر همواره کنار شما باشد.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره‌ی شبکه‌ی مشاوران بازتوانی شناختی می‌توانید با تلفن‌های انتشارات تماس بگیرید. با وجود این، فراموش نکنید مطالعه‌ی این کتاب نیز گام بسیار بزرگی در مسیر توانمندسازی مغز شما و شروعی برای یک عمر زندگی شاد با مغزی سالم و پرتوان است.

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، کرنومتر 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 اشیای سنگین بلند نمی‌کنیم تا کمرمان درد نگیرد، کفشی می‌خریم 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 چاق نشویم و ...

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

برای این که 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 انگار که کم‌کم بازنشسته می‌شود. اما این باورها با مشاهده‌ی دانش‌آموزانی که در یادگیری دروس مدرسه مشکل داشتند یا 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. این که 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 این که 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 زنگ‌دار 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 این که 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 بیدار 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 املائی 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.

۶ در روز ساعتی 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 ساده‌ی کششی در ناحیه‌ی 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.

۷ 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 طولانی‌مدت و تنبیل شدن آن است. برای انجام ورزش‌های مغزی، تنها کافی است که یک پازل یا جدول تهیه 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 بیاید. تمرینات نوشته‌شده در این کتاب هم، مانند دستگاه‌های ورزشی هستند که شما را در این راه یاری می‌کنند.

۸ خندیدن، تفریح کردن و داشتن احساسات مثبت مانند یک باتری پرقدرت، 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 پرقدرت، 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. ما هم در این کتاب این موضوع را فراموش نکرده و تمریناتی را انتخاب کرده‌ایم که علاوه بر جنبه‌ی فکری، برای شما سرگرم‌کننده هم باشند.

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

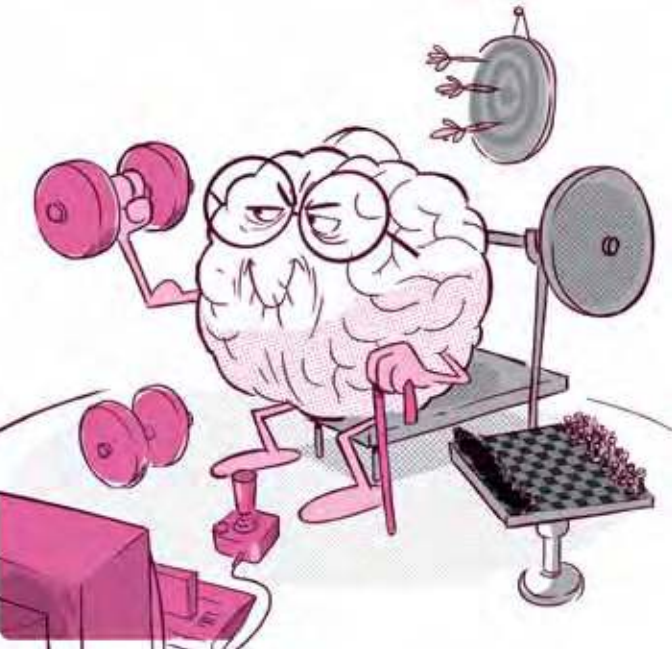
برای مدیر کارخانه که درگیر مسئولیت‌های سنگین اجرایی است و باید تصمیم‌گیری‌های مهمی انجام دهد و ریسک‌های زیادی را بپذیرد، مسائلی چون چیدمان دستگاه‌ها، ساعت کار و استراحت کارکنان و نظم کاری توزیع‌کنندگان، مسائل بسیار ساده و کم‌اهمیتی است که انجام آن‌ها را باید به عهده‌ی معاونان خود بگذارید و در عوض زمان 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 حافظه به دنبال مکان و زمان آن بگردید، برنامه‌ی ملاقات را به تلفن همراهتان بدهید و آن را طوری تنظیم کنید که ۳۰-۴۵ دقیقه قبل از موعد آن، زنگ هشدار بزند یا آن را روی برگه‌ای یادداشت کرده، روی میز خود قرار دهید.

۱۰ 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 شما 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.





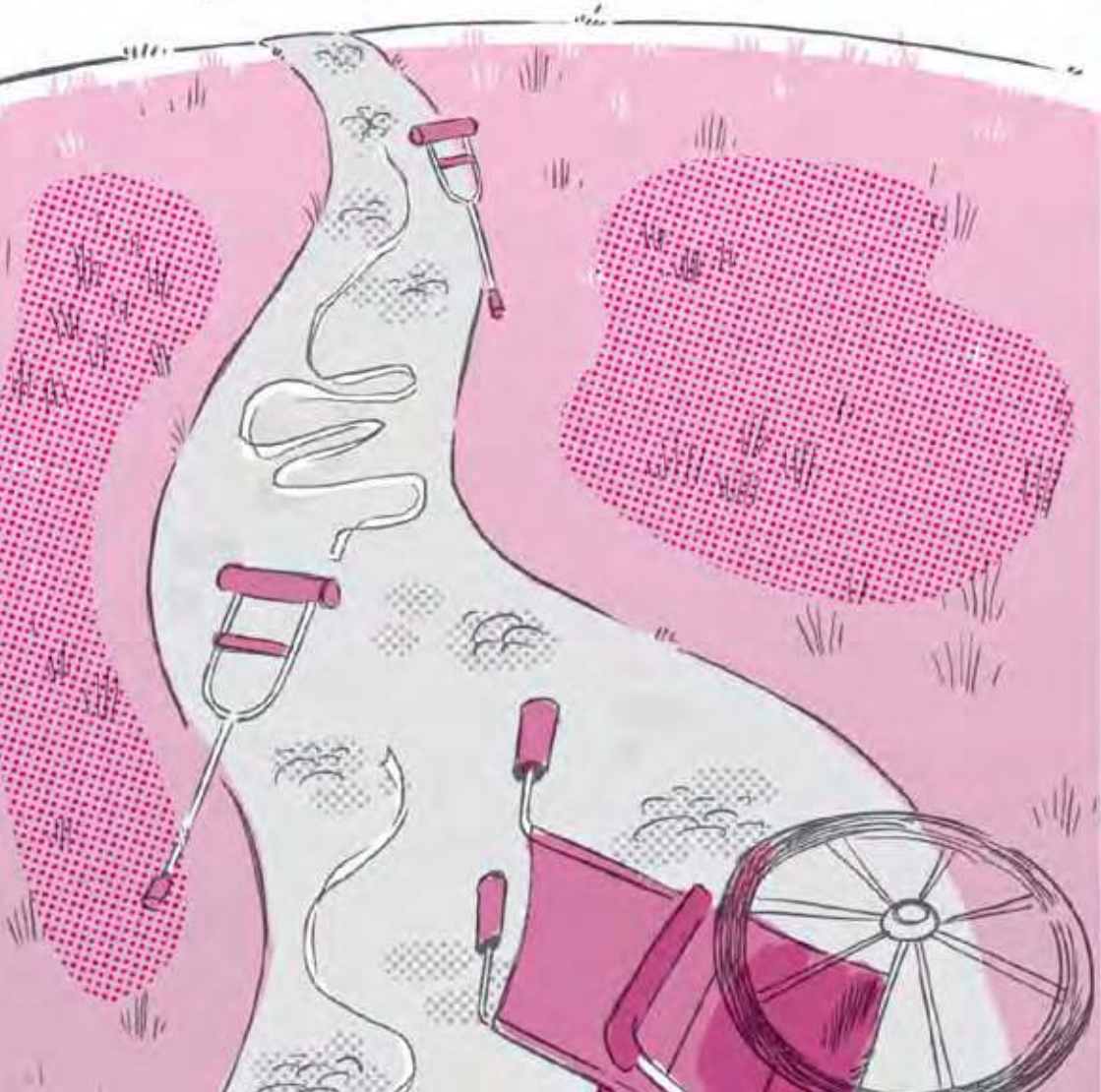
اگر تنها ۵ دقیقه فرصت دارید:

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 خوانده‌شده‌ی شب قبل را هنگام امتحان به یاد بیاورد، خانمی که نمی‌تواند حین آشناسازی 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 ببینارند 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 جداول 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 در حل تمرینات این کتاب صبور باشید و در این ۱۶ جلسه‌ای که با شما هستیم، این کتاب را از خودتان جدا نکنید...





اگر تنها ۳۰ ثانیه 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؛ یاد خاطرات دوران کودکی و اولین روز مدرسه بیفتید؛ نقطه‌ی اتکای دیگر اعضای خانواده برای ارائه‌ی مشاوره 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 باشد. 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 قضاوت درستی انجام دهند، مصداق همین بلوغ و پختگی است. آن چه 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 (اضافه‌شده 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 استراتژی‌های 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:

□ 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 یک دقیقه‌ای را درباره‌ی هر کدام از آن‌ها انجام دهید.

□ 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 تعیین شده صورت می‌گیرد. برای انجام این تمرین کاغذ سفیدی بردارید ادامه‌ی جمله‌ی زیر را در قالب یک داستان کوتاه بنویسید:

«دربوز برای خرید به فروشگاه رفته بودم، هنگام عبور از مقابل 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. هرچه 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.

□ پله‌ی سوم: چالش حفظ شعر

حتما شما هم یک یا چند تا از شعرهای درس فارسی دوران مدرسه‌تان را به خاطر دارید و هرازچندگاهی 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

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.

□ پله‌ی 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 با این کار تغییری 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 نوروبیک است که سعی دارد مغز را با شیوه‌ای جدید و غیرمعمول فعال کند.

□ پله‌ی 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 به‌دراستی 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 مستقیماً 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.

□ پله‌ی ششم: چالش دوران مدرسه

حافظه‌ی طولانی‌مدت، انبار 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 معلمانتان را از دوران دبستان خود به ترتیب بنویسید. این تمرین را می‌توانید با به خاطر آوردن اسامی همکلاسی‌های خود نیز انجام دهید.

□ پله‌ی هفتم: چالش بازی با لغات

یکی از تمریناتی که تأثیر 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 دلخواه 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.

□ پله‌ی هشتم: چالش انجام همزمان دو کار

تمرینی که امروز باید آن را انجام دهید، تلاش 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

بین دو فعالیت در حال انجام جابه‌جا شود. برای انجام این تمرین، کاغذ سفیدی بردارید و شروع به نوشتن جمله‌ی «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.

□ پله‌ی نهم: چالش ببین و بگو

این تمرین برای تقویت حافظه‌ی تصویری شما ارائه شده است. برای انجام این تمرین هر کجا هستید، سعی کنید یک دقیقه به اطرافتان با 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، چشمانتان را ببندید و از عدد ۱ تا ۳۰ به طور معکوس (۳۰، ۲۹، ۲۸، ۲۷ 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.

□ پله‌ی دهم: 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 ۱۰۰، 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 ۷ یا به آن اضافه کنید. انجام منظم این تمرین تمرکز، سرعت عمل و مهارت‌های محاسباتی شما را افزایش می‌دهد.

□ پله‌ی یازدهم: 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 انعطاف‌پذیری ادراک به‌ویژه 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 دستان 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 دستوراتی که از مغزتان و آینه می‌رسد، هدایت می‌کنید.

□ پله‌ی دوازدهم: چالش در نقاشی

بسیاری از ما در دوران کودکی، اوقات فراغتمان را به نقاشی و رنگ‌آمیزی می‌گذرانیم 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 بیرون 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 دلخواه روی آن بکشید و با رنگ‌های مناسب آن را رنگ‌آمیزی کنید. این تمرین را به صورت روزانه ادامه دهید.

□ پله‌ی سیزدهم: چالش برای پیروزی در بازی

حتما شما هم با بازی‌های فکری همچون شطرنج، راز جنگل، مونوپولی، فکر بکر، دبرنا، مار و پله، اسم‌فامیل و پازل 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 دوستانتان به انجام چنین بازی‌هایی بپردازید. انگیزه‌ی شما برای بردن در این بازی‌ها، نیرویی مضاعف به مغزتان می‌دهد.

□ پله‌ی چهاردهم: چالش برای بحث

نظرتان 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 نظرتان 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 نظریات خود دفاع کنید. در حقیقت چالش برای بحث، تمرینی کاربردی است برای تحریک عملکردهای متعدد مغزی مانند منطق، استدلال، حافظه، توجه و سیالی کلامی. بنابراین از مقابل اتفاقاتی که در اطرافتان رخ می‌دهد، ساده 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 مساله 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 احساساتان 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

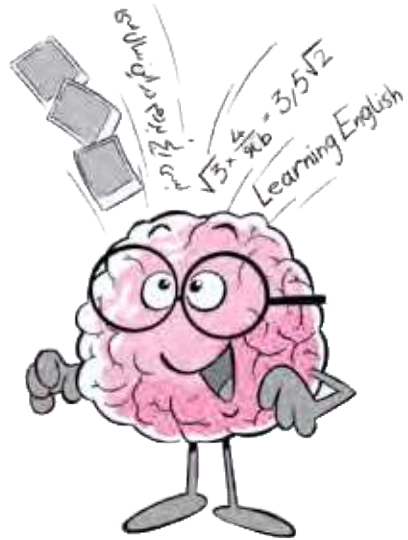
با پایان تمرینات جلسات شانزده‌گانه‌ی کتاب، مطمئن هستیم که به شناخت درستی از توانمندی‌های مغزی خود رسیده‌اید و می‌دانید نقاط ضعف و قوت شما چیست. امروز شما را به چالش ارزیابی مغز خود دعوت می‌کنیم. برای این کار کاغذ سفیدی بردارید و با رسم دو خط، آن را به سه بخش تقسیم کنید. بالای بخش اول عنوان «نقاط قوت 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 کدام یک 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 تعیین شده 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 سیر پیشرفتتان تلاش کنید.

فراوش 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 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.

تمرین‌های تقویت‌شناختی

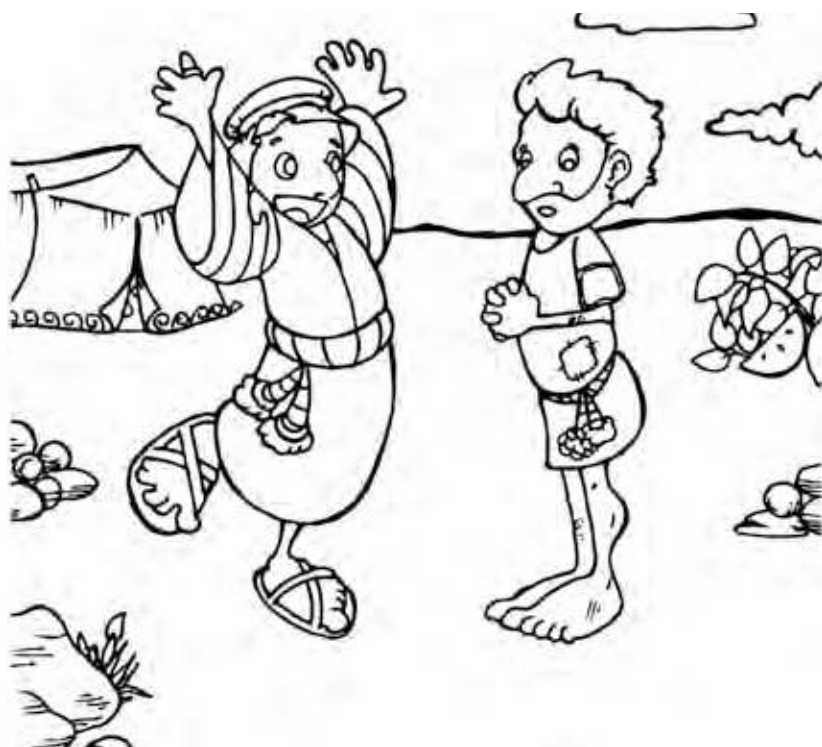
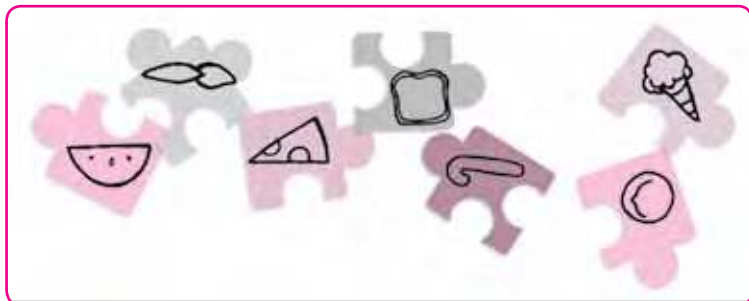


بهتر است زمان مورد نیاز برای انجام تمرین‌های هر پله را ثبت کنید و آن را در انتهای تمرینات یادداشت نمایید. تلاش کنید سرعت خود را تا جای ممکن افزایش دهید.

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

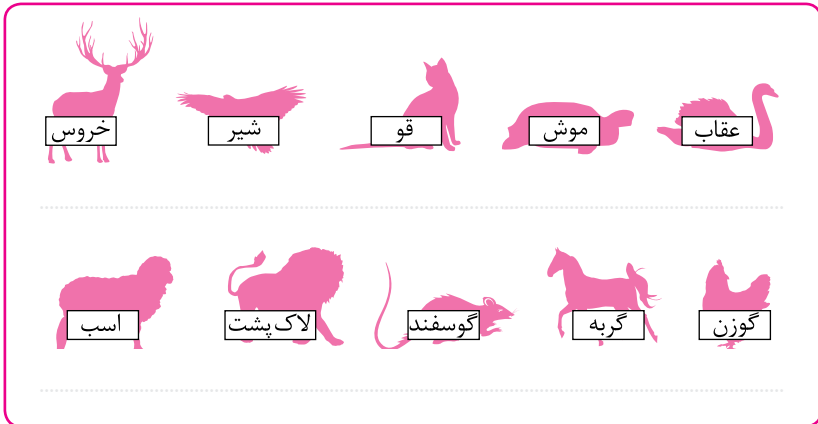


۲ اشیاى خواسته‌شده در کادر پایین را در تصویر زیر پیدا کنید و دور آنها خط بکشید.



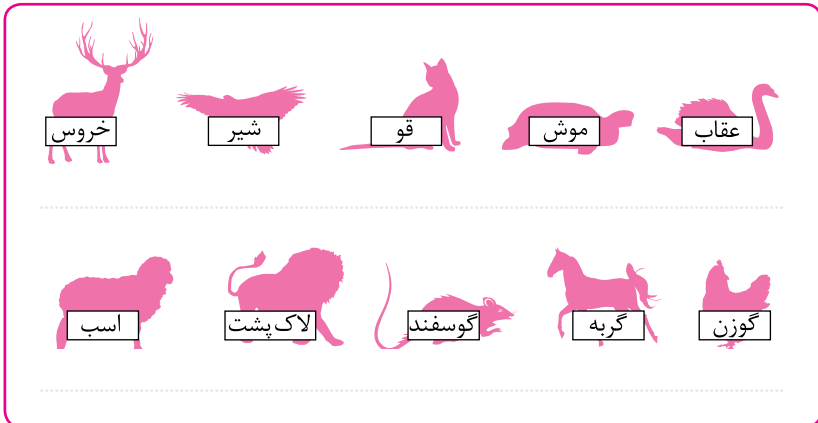
۳ در این تمرین، تعدادی تصویر حیوان می بینید که روی هر کدام از آن ها یک واژه نوشته شده است. این واژه گاه همسان با نام حیوانی است که روی آن قرار گرفته است و گاه متفاوت از آن می باشد. در کادر اول، شما باید نام واژه ی نوشته شده روی هر حیوان را بنویسید و در کادر دوم، بدون توجه به واژه ی نوشته شده، نوع حیوان 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

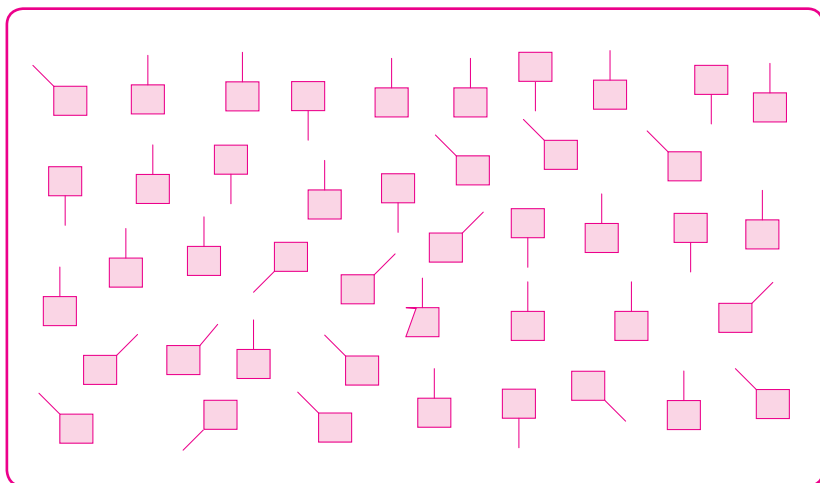


زمان پاسخ:

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



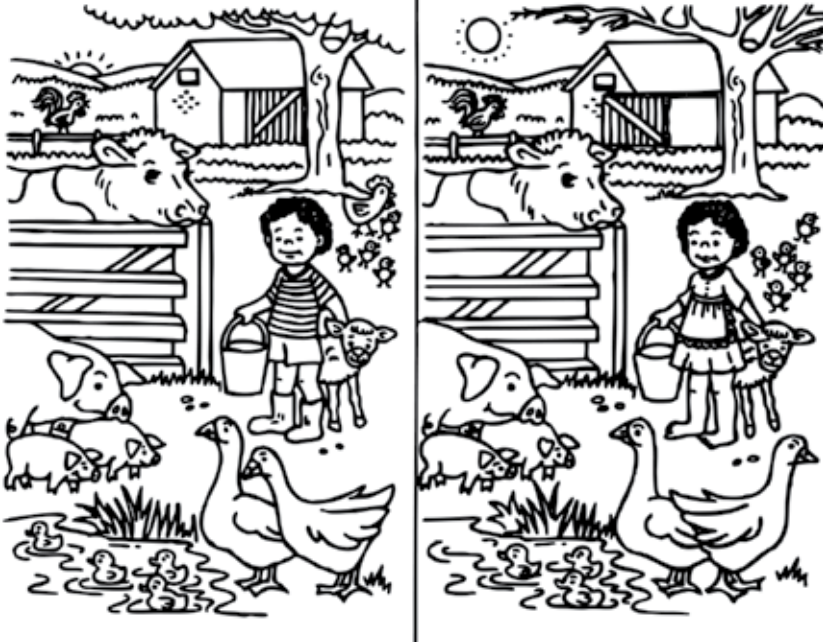
۵ به تصاویری که در کادر زیر آمده است دقت کنید، شما باید تصویری را که به‌عنوان تصویر هدف مشخص شده است، در کادر زیر پیدا کنید و دور آن را مانند نمونه خط بکشید.



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

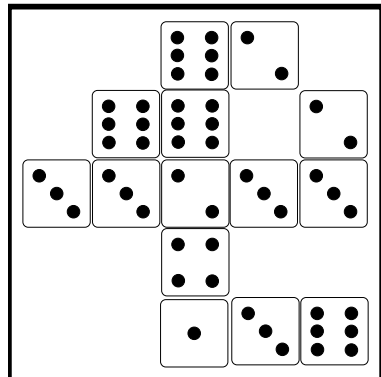
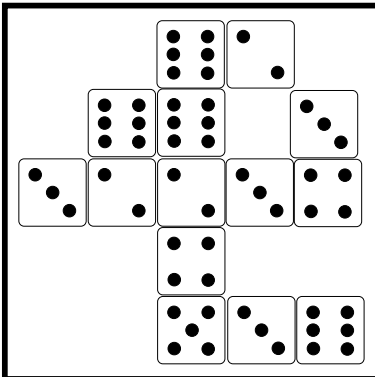
۱۵ مورد اختلاف

۲



۴ مورد اختلاف

۲



۷ 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



$۱۵+۵=$	(د)	$۸۰-۲۰=$	(الف)
$۳۰\div ۶=$	(ذ)	$۱۰+۱۵=$	(ب)
$۷۰-۳۵=$	(ر)	$۱۵+۶=$	(پ)
$۱۰\times ۸=$	(ز)	$۴۰-۲۲=$	(ت)
$۴۴\div ۱۱=$	(ژ)	$۷۰-۲۲=$	(ث)
$۹+۱۲=$	(س)	$۴\times ۴=$	(ج)
$۱۲+۱۶=$	(ش)	$۸\times ۱=$	(چ)
$۵\times ۸=$	(ص)	$۱۵+۹=$	(ح)
$۸۰-۲۵=$	(ض)	$۶۶\div ۶=$	(خ)

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

الف $3 \times 8 = 4 \times \boxed{?}$

ب $5 + 15 = 10 \times \boxed{?}$

پ $19 - 10 = 3 + \boxed{?}$

ت $27 - \boxed{?} = 10 + 7$

ث $12 \div \boxed{?} = 15 - 11$

ج $28 \div 4 = 18 - \boxed{?}$

چ $\boxed{?} \div 8 = 6 + 3$

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

الف ۱, ۳, ۵, ۷, ۹, $\boxed{?}$, ...

ب ۲, ۴, ۶, ۸, ۱۰, $\boxed{?}$, ...

پ ۱, ۴, ۷, ۱۰, $\boxed{?}$, ...

ت ۱۰, ۲۰, ۳۰, ۴۰, ۵۰, $\boxed{?}$, ...

ث ۵۲, ۵۴, ۵۶, ۵۸, ۶۰, ۶۲, $\boxed{?}$, ...

ج ۲۲, ۳۳, ۴۴, ۵۵, ۶۶, ۷۷, ۸۸, $\boxed{?}$, ...

چ ۲۵, ۳۰, ۳۵, ۴۰, ۴۵, ۵۰, ۵۵, $\boxed{?}$, ...

ح ۷, ۱۴, ۲۱, ۲۸, ۳۵, $\boxed{?}$, ...

خ ۹, ۱۸, ۲۷, ۳۶, ۴۵, $\boxed{?}$, ...

تاریخ انجام تمرین: / / ۱۳ ساعت:

مدت زمان انجام تمرینات: دقیقه

تعداد غلط در تمرینات:

نقاط ضعف اصلی:

جمع بندی تمرینات و آموزشها:

**کارنامه
تمرینها**



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 آسیب‌دیده‌ی 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.



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 اشیاى خواسته شده در کادر پایین را در تصویر زیر پیدا کنید و دور آنها خط بکشید.



۳ 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

گیلانسی موز سیب انار آناناس

توت‌فرنگی هویج انگور گوجه‌فرنگی گلابی

زمان پاسخ:

کادر دوم: نوع میوه

گیلانسی موز سیب انار آناناس

توت‌فرنگی هویج انگور گوجه‌فرنگی گلابی

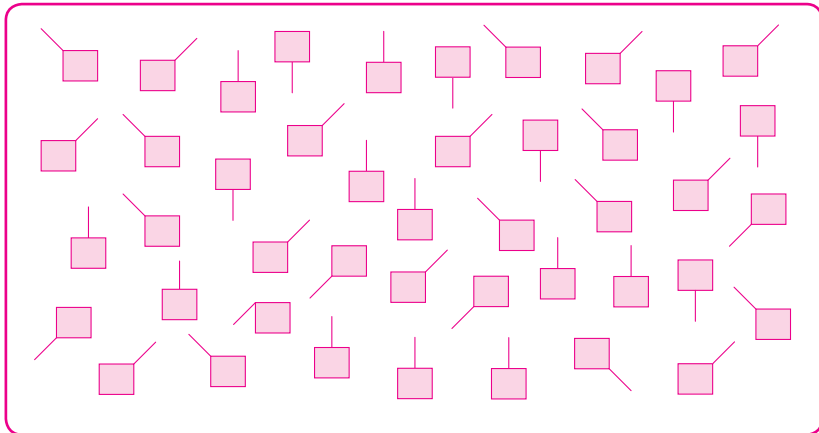
زمان پاسخ:

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



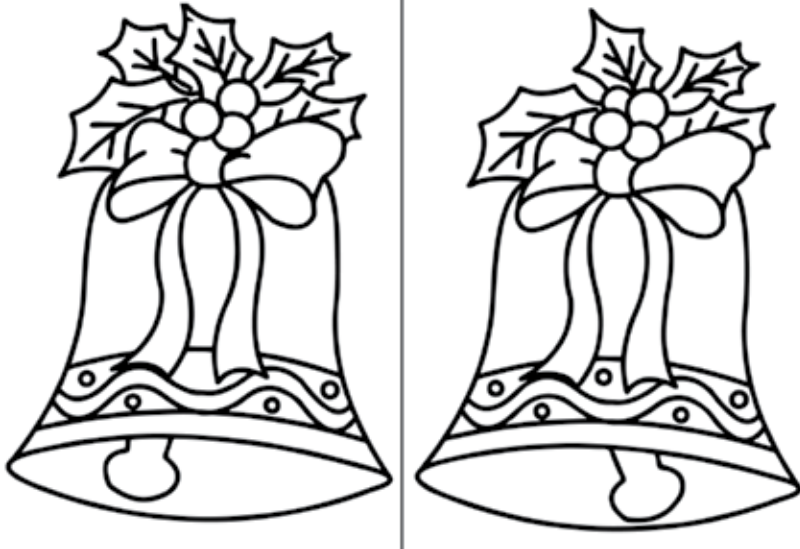
۵ به تصاویری که در کادر زیر آمده است دقت کنید، شما باید تصویری را که به‌عنوان تصویر هدف مشخص شده است، در کادر زیر پیدا کنید و دور آن را مانند نمونه خط بکشید.

تصویر هدف: 

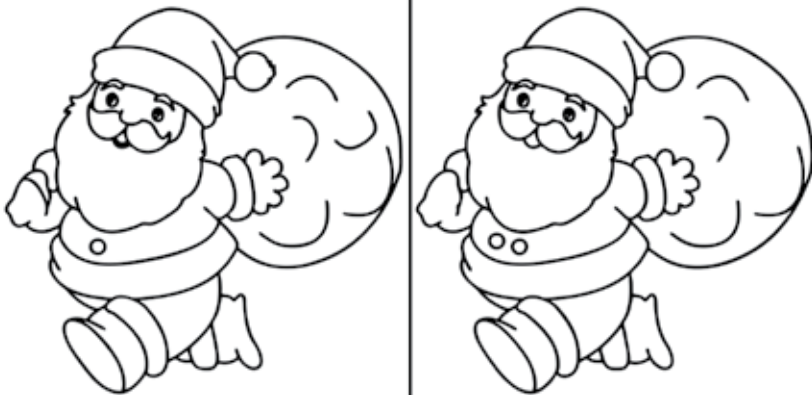


۶ با دقت به تصاویر زیر نگاه کنید و تعداد اختلافات خواسته شده را برای هر یک پیدا کنید و در تصاویر علامت بزنید.

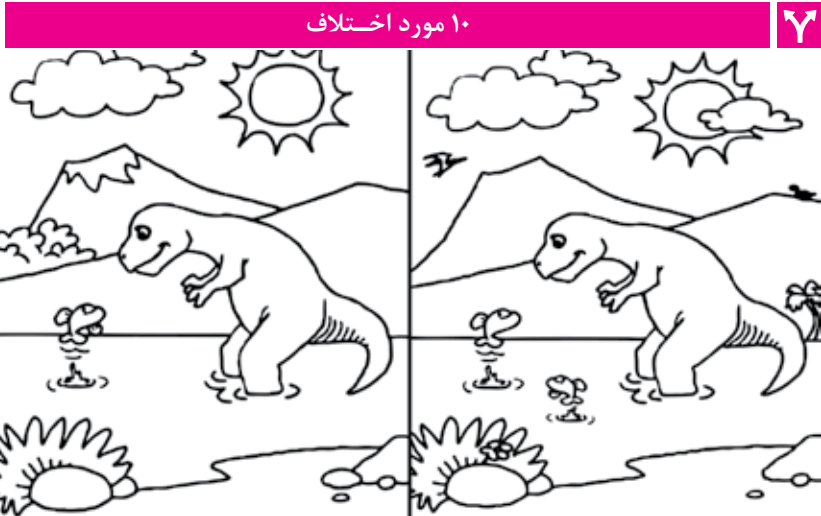
۵ مورد اختلاف



۵ مورد اختلاف



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



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

محاسبات		حسابگر
$۴۷-۵=$	(خ) $۱۱+۷۳=$	(الف)
$۲۰ \times ۷=$	(د) $۴۸ \div ۲=$	(ب)
$۲۸ \div ۷=$	(ذ) $۱۱ \times ۳=$	(پ)
$۱۳ \times ۲=$	(ر) $۱۰+۱۸=$	(ت)
$۸۸ \div ۱۱=$	(ز) $۴۰-۲۵=$	(ث)
$۱۰۰+۲۵=$	(ژ) $۶۶ \div ۶=$	(ج)
$۵۵-۱۲=$	(س) $۷ \times ۹=$	(چ)
$۳۰ \times ۵=$	(ش) $۲۰+۱۶=$	(ح)

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

الف $5 \times 6 = 3 \times ?$

ب $7 + 8 = 5 \times ?$

پ $13 - 2 = 2 + ?$

ت $42 - ? = 11 + 22$

ث $32 \div ? = 19 - 11$

ج $20 \times 2 = 11 + ?$

چ $2 + 16 = ? \times 2$

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

الف $3, 6, 9, 12, 15, ?$

ب $24, 30, 36, 42, ?$

پ $1, 4, 9, 16, 25, ?$

ت $21, 28, 35, 42, 49, ?$

ث $35, 37, 39, 41, 43, 45, ?$

ج $66, 68, 70, 72, 74, ?$

چ $12, 14, 16, 18, 20, ?$

ح $4, 8, 12, 16, 20, ?$

خ $2, 6, 12, 20, 30, ?$

تاریخ انجام تمرین: / / ۱۳ ساعت:

مدت زمان انجام تمرینات: دقیقه

تعداد غلط در تمرینات:

نقاط ضعف اصلی:

جمع‌بندی تمرینات و آموزش‌ها:

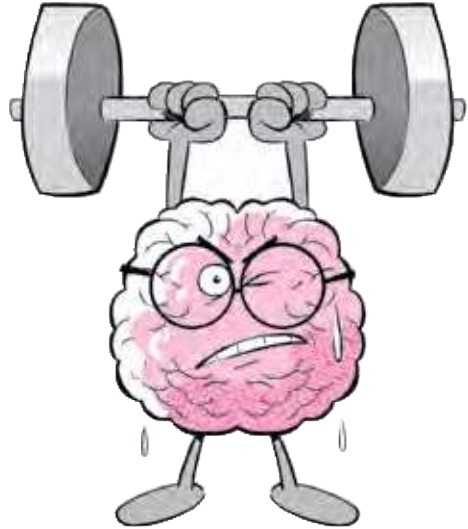
کارنامه
تمرین‌ها

پلهی دوم

بازتوانی مغزی:

معجزه‌ای برای

تقویت مغز



بر خلاف گذشته که تصور می‌شد آسیب به مغز، صدمه‌ای 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 شهربازی شده‌اید. وسایل بازی مختلفی در این شهربازی وجود دارد که تنها برخی از آن‌ها توجه همه را به خود جلب می‌کند. این بازی‌های پرترفدار، 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 بالارفتن مقاومت مغز شماست.

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) حرف «س»

پوکی استخوان یک بیماری شایع بوده، که در آن کاهش عمومی و شدید در توده‌ی استخوانی (خورده‌شدن 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 خانم‌ها بسیار بیشتر از آقایان دچار پوکی استخوان می‌شوند و همین‌طور با افزایش سن، احتمال بروز پوکی استخوان بیشتر می‌شود.

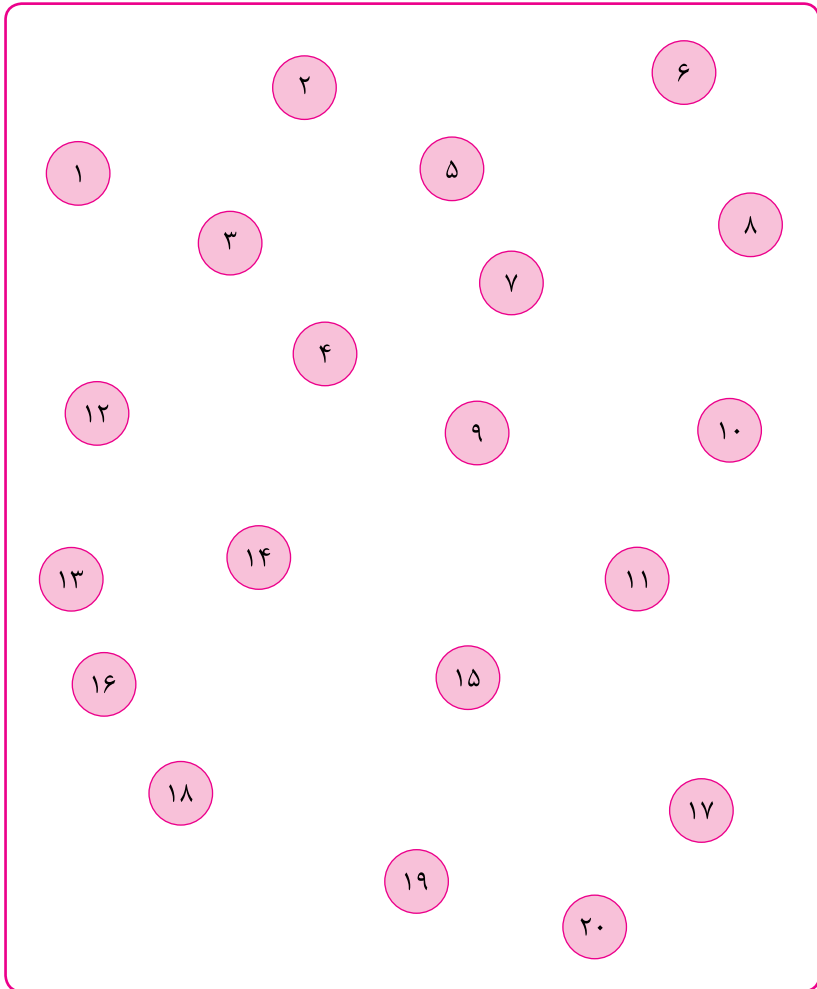
تعداد حروف «س»

ب) حرف «ن»

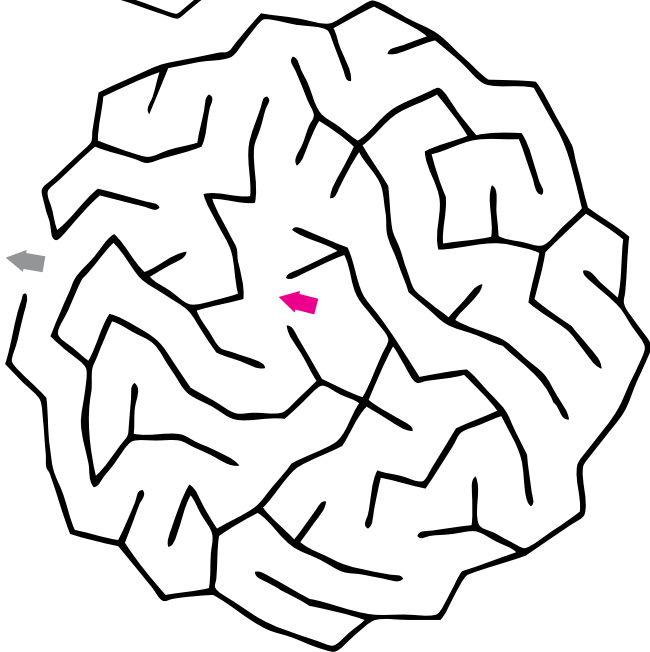
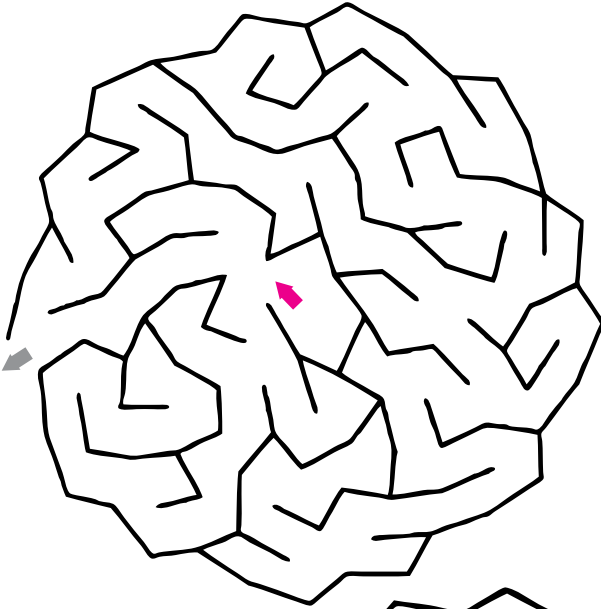
زمانی که آلودگی‌های صوتی در یک زمان و در یک محیط تولید می‌شوند، اثر تجمعی و هم‌افزایی دارند. اگر آلودگی صوتی از حد مجاز فراتر رود، اثرات بسیار مخربی بر جای می‌گذارد. اثر صوت بلند در سیستم شنوایی ما باعث می‌شود سلول‌های عصبی این سیستم آسیب ببینند و تورم و ازهم‌پاشیدگی آن‌ها را در پی خواهد داشت. اگر سلول 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»

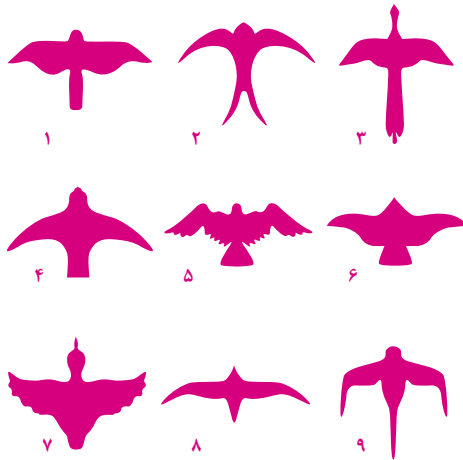
۲ در این تمرین اعداد ۱ تا ۲۰ داخل دایره‌هایی هستند که در بخش‌های مخالف صفحه قرار گرفته‌اند. شما باید سعی کنید بدون برداشتن نوک مداد از روی کاغذ، اعداد ۱ تا ۲۰ را با یک خط ممتد به هم وصل کنید. به یاد داشته باشید مسیری که می‌کشید باید از روی هر دایره تنها یک بار عبور کند و خطوط همدیگر را قطع نکنند.



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



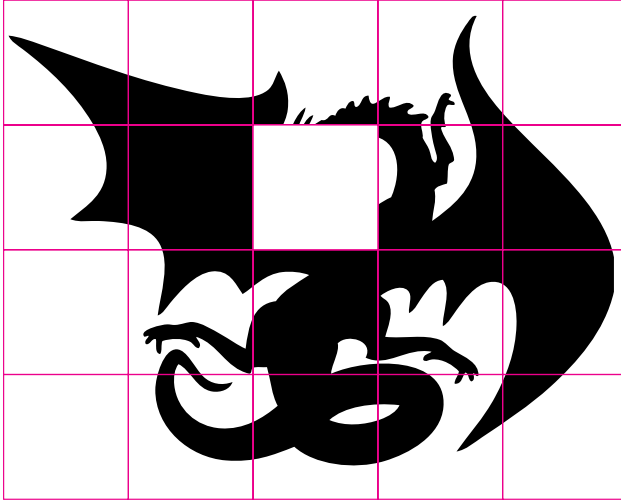
۴ از بین ۹ شکل زیر، کدام سه شکل در کادر خاکستری رنگ به کار رفته‌اند؟



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



۶ کدام تصویر جای خالی را پر می‌کند؟



(پ)



(ب)



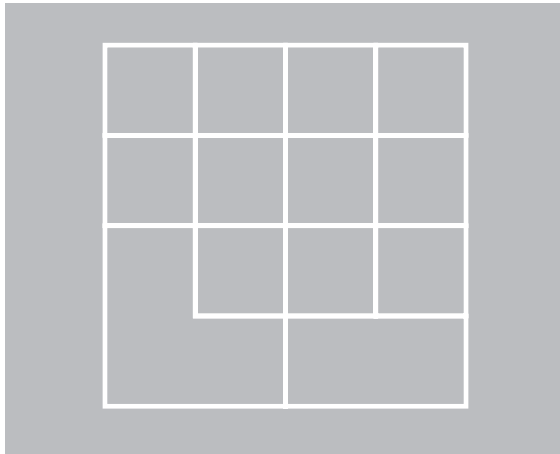
(ف)

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

۱۵ تا گره



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



تعداد مربع‌ها

۹ 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.

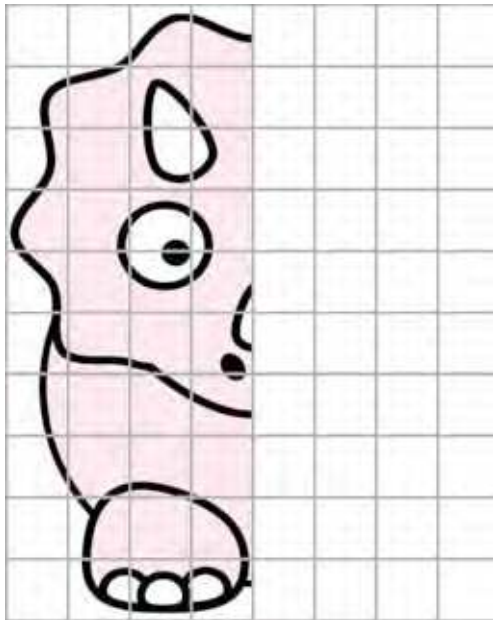
۰	۵	۳	۱	۶	۳	۷	۴	۱	۰	۳	۹	۵	۸	۵	۲	۳	۱
۸	۷	۵	۱	۲	۹	۶	۵	۹	۲	۹	۱	۷	۶	۸	۱	۴	۲
۷	۵	۳	۱	۲	۵	۳	۸	۰	۵	۸	۹	۴	۳	۳	۳	۵	۷
۰	۶	۵	۰	۱	۶	۴	۶	۱	۹	۷	۶	۲	۰	۶	۱	۱	۰
۶	۵	۴	۱	۳	۰	۹	۱	۶	۲	۸	۷	۰	۵	۸	۹	۳	۴
۰	۸	۷	۵	۷	۹	۱	۵	۴	۸	۹	۵	۰	۶	۱	۴	۹	۶
۳	۳	۵	۱	۴	۶	۳	۹	۳	۳	۰	۱	۶	۷	۸	۲	۴	۸
۵	۱	۸	۳	۴	۰	۸	۹	۹	۶	۵	۱	۹	۵	۹	۶	۵	۵
۷	۲	۹	۰	۶	۵	۹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

تعداد عدد ۳: تعداد عدد ۸:

۱۰ 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



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.



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 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 کارمندانی که بنا به اقتضای کاری، ساعات زیادی پشت میز می‌نشینند، صورت گرفته است. متأسفانه نتیجه‌ی عمومی این تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که سبک زندگی کم‌حرکی 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 روزمره‌ی خود را به انجام برسانید یا زمانی که از کار روزانه فارغ شده، در تعطیلات آخر هفته به سر می‌برید، تحرک بیشتری از خود نشان می‌دهید.

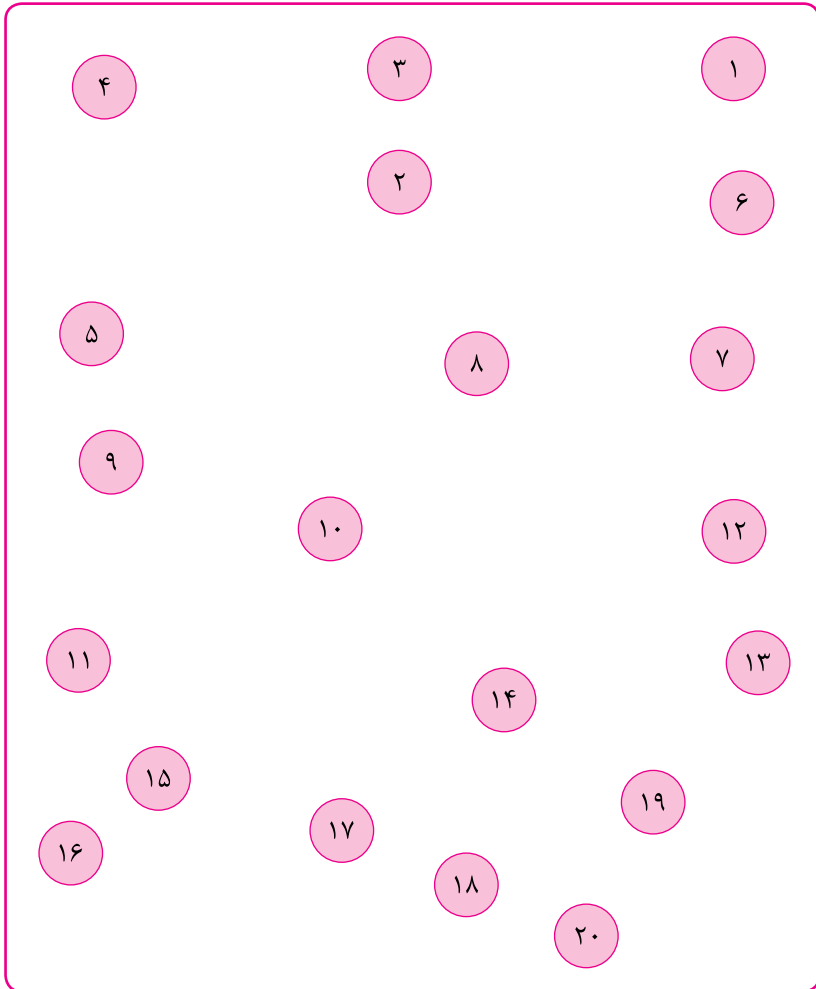
تعداد حروف «م»

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 یا از مقام و موقعیت خاصی برخوردار شده، عنصری ارزشمند تلقی شود. در آخر نیاز به کمال، والاترین 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، ارضای نیاز خودیابی دچار اختلال می‌شود.

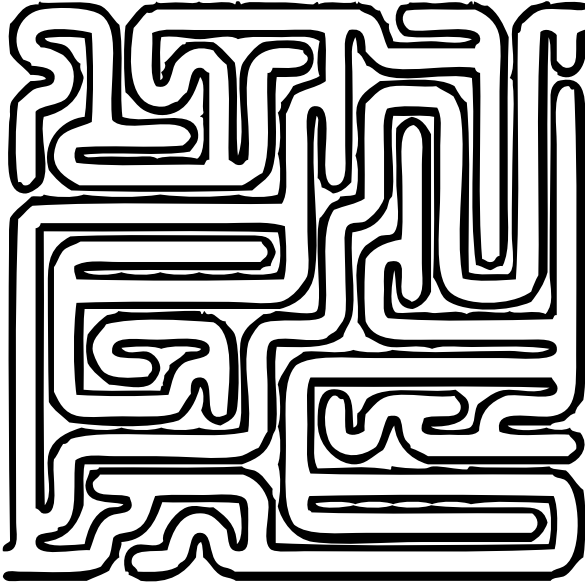
تعداد حروف «ت»

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.



۳ سعی کنید از نقطه‌ی شروع به پایان مسیری بکشید.

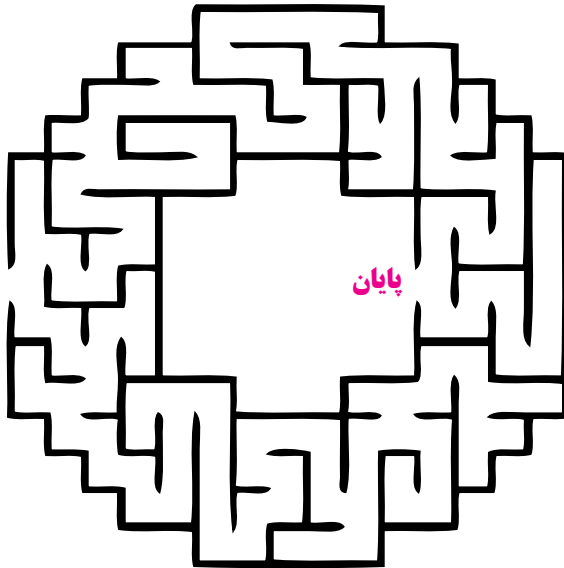
پایان



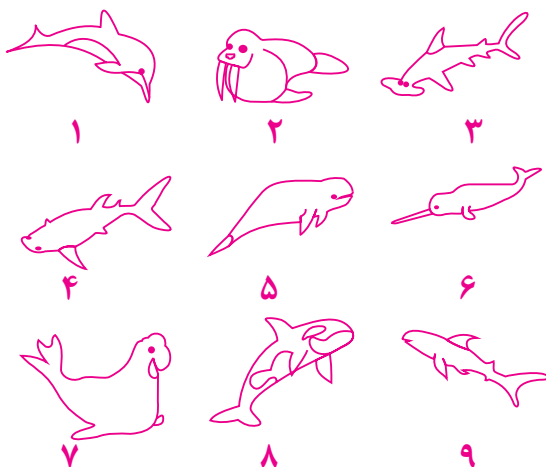
شروع

پایان

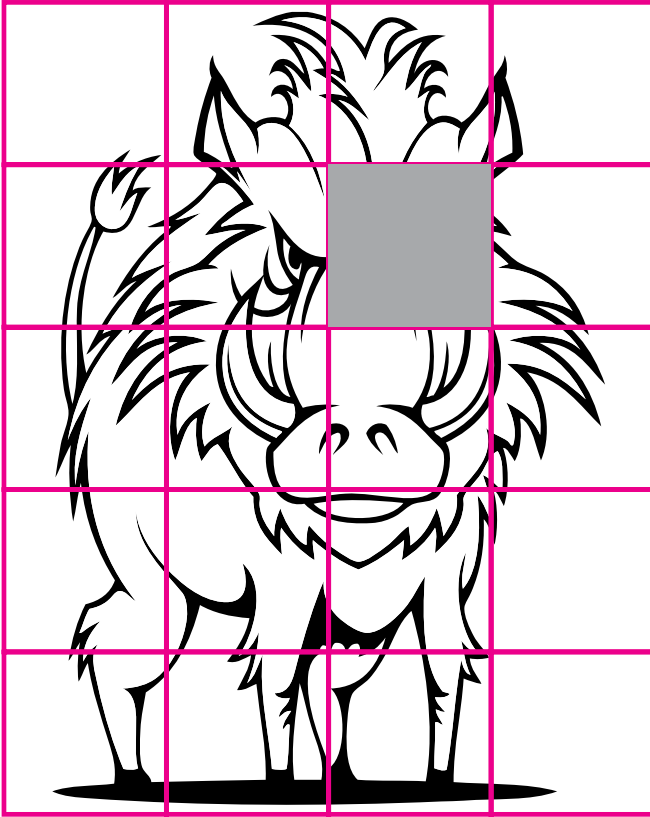
شروع



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



۵ کدام تصویر جای خالی را پر می‌کند؟



(الف)

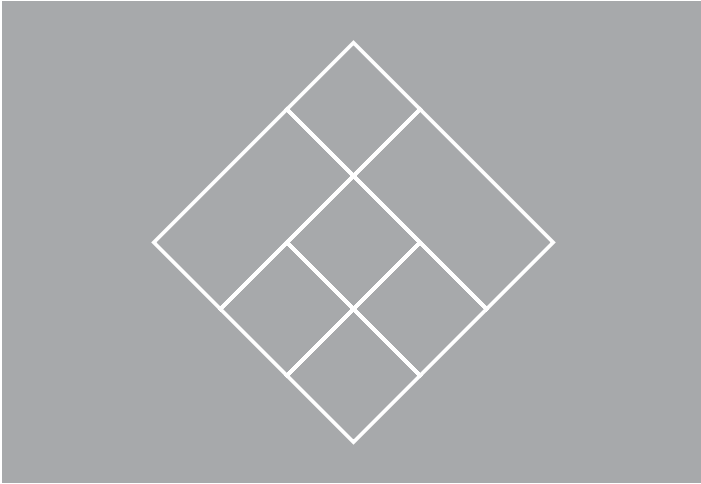


(ب)



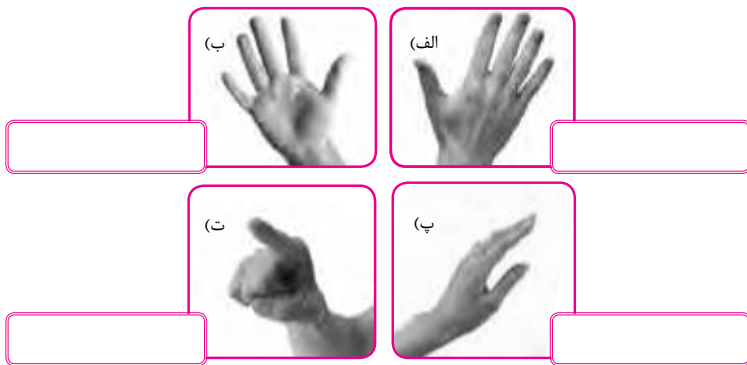
(ج)

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

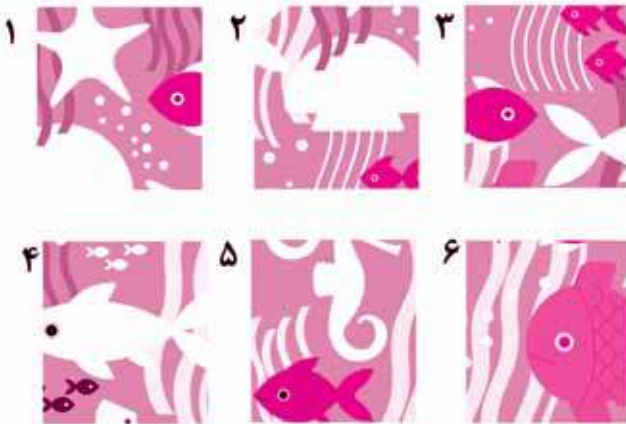


تعداد مربع‌ها:

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



۸ کدام دو قطعه پازل به تصویر اصلی تعلق ندارند؟



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

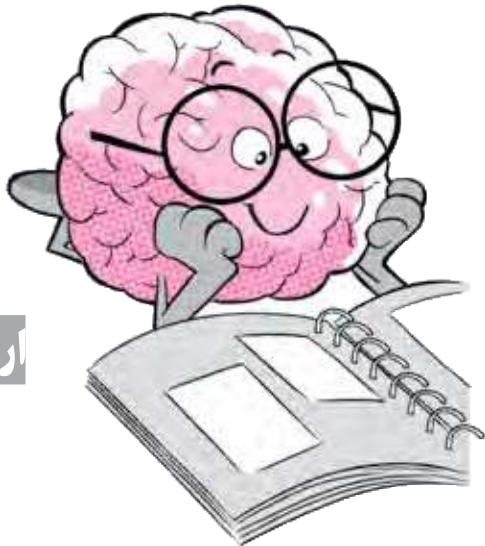
کارنامه
تمرین‌ها

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 بیابیم؟

حافظه یکی از مهم‌ترین توانمندی‌های شناختی 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 موثری 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 تا 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

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> الف) اتوبوس | <input type="checkbox"/> ب) دویدن |
| <input type="checkbox"/> پ) هواپیما | <input type="checkbox"/> ت) ترک کردن |

راست به چپ مانند پایین است به

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> الف) سقف | <input type="checkbox"/> ب) زمین |
| <input type="checkbox"/> پ) بالا | <input type="checkbox"/> ت) زیر |

رز به گل مانند سگ است به

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> الف) گربه | <input type="checkbox"/> ب) انسان |
| <input type="checkbox"/> پ) پرنده | <input type="checkbox"/> ت) حیوان |

مداد به خودکار مانند کتابخانه است به

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> الف) مبل | <input type="checkbox"/> ب) کتاب |
| <input type="checkbox"/> پ) کمد | <input type="checkbox"/> ت) کاغذ |

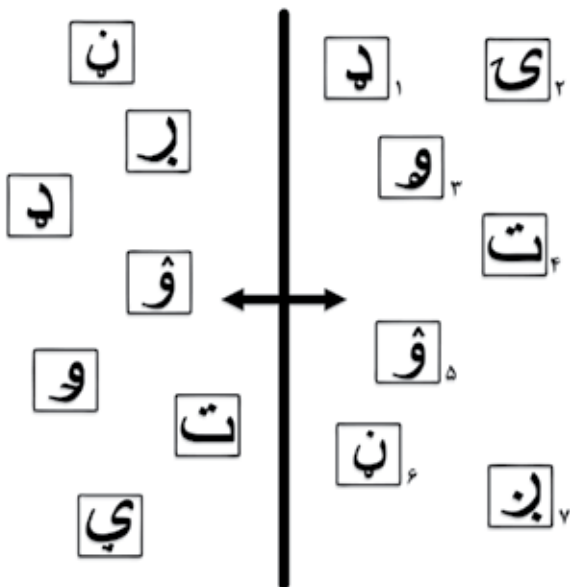
۳ پنج ثانیه به تصویر زیر نگاه کنید و سپس به صفحه‌ی بعد بروید.



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



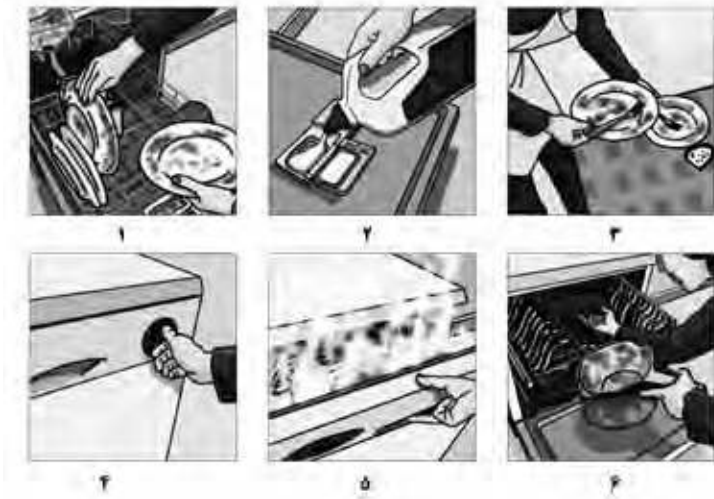
۴ با دقت به تصویر زیر نگاه کنید. کدام‌یک از اشکال سمت راست تصویر، در سمت چپ نیامده است؟



۵ کدام کلمه با بقیه فرق می‌کند؟

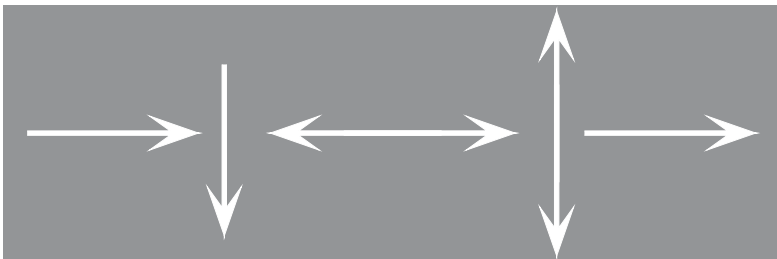
<input type="checkbox"/> کامیون	<input type="checkbox"/> قطار	<input type="checkbox"/> اتوبوس	<input type="checkbox"/> ماشین	الف
<input type="checkbox"/> اسفناج	<input type="checkbox"/> کلم	<input type="checkbox"/> هویج	<input type="checkbox"/> سیب	ب
<input type="checkbox"/> دوربین	<input type="checkbox"/> موبایل	<input type="checkbox"/> فاکس	<input type="checkbox"/> تلفن	پ

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

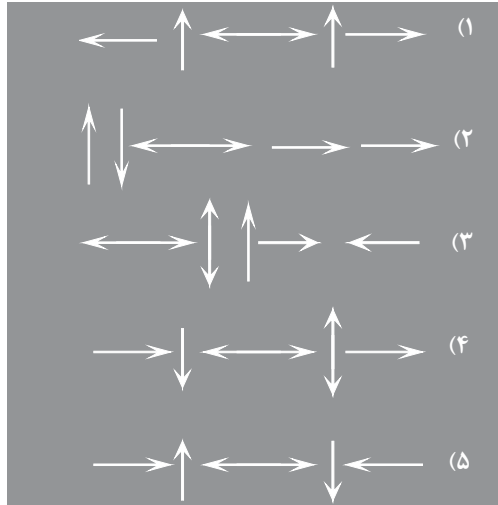


ترتیب (تصاویر از چپ به راست):

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



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



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



.....

.....

.....

.....

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

دختران انتظار

پرویز پرستویی

لیلی با من است

نیکی کریمی

دزد عروسک‌ها

محمد رضا گلزار

آتش بس

اکبر عبدی

شوکران

امین حیایی

دست‌های آلوده

هدیه تهرانی

۱۰ 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)

.....

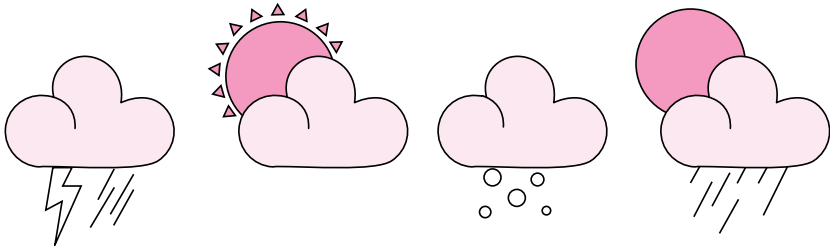
.....

.....

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		۲	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
۲	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.



۱۱۳ سعی کنید در جدول به‌هم‌ریخته‌ی زیر نام ۱۳ میوه را پیدا کنید و دور حروف آن خط بکشید.

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

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 می‌توانیم خودمان یوگا را انجام دهیم؟

یوگا یکی از ورزش‌هایی است که فواید آن برای سلامت مغز بارها و بارها مورد تاکید 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 «نگران 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.



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 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) خزنده (ب) کلاغ

(پ) باغ وحش (ت) گربه

گوش به شنیدن مانند چشم است به

(الف) صورت (ب) دیدن

(پ) خندیدن (ت) خوابیدن

عقربه به ساعت مانند چرخ است به

(الف) ماشین (ب) رانندگی

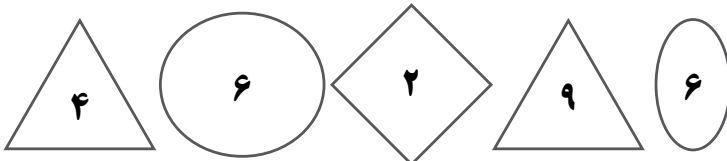
(پ) ترمز (ت) سرازیری

خوردن به آشامیدن مانند دویدن است به

(الف) دوچرخه‌سواری (ب) مطالعه کردن

(پ) خوابیدن (ت) صحبت کردن

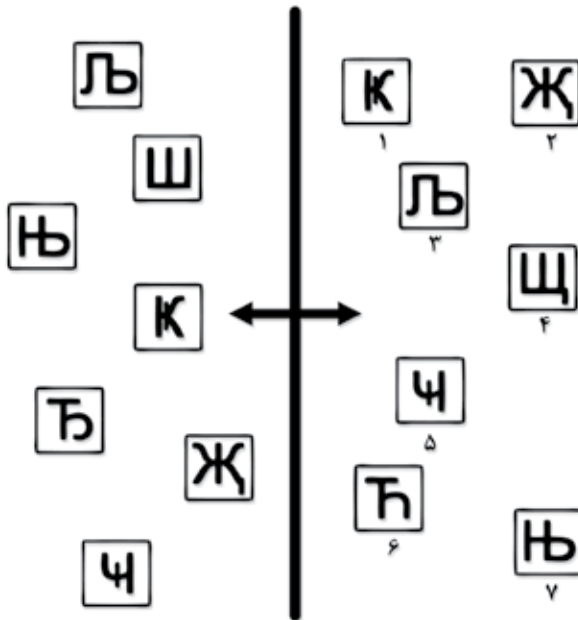
۳ سعی ثانیه به اشکال زیر و اعداد نوشته‌شده در آن‌ها نگاه کنید و سعی کنید آن‌ها را خوب به خاطر بسپارید. سپس به صفحه‌ی بعد بروید.



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

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

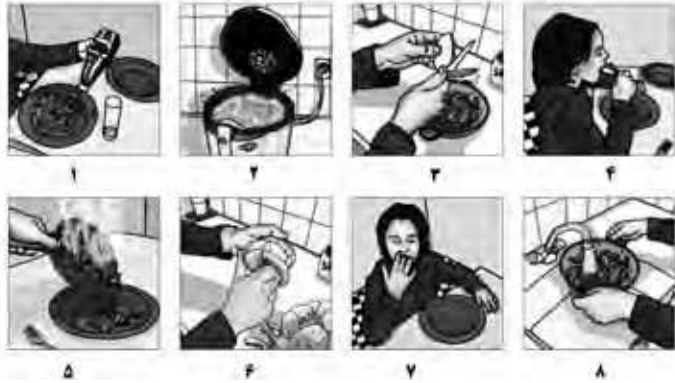
۴ با دقت به تصویر زیر نگاه کنید. کدام یک از اشکال سمت راست تصویر، در سمت چپ نیامده است؟



۵ کدام کلمه با بقیه فرق می‌کند؟

<input type="checkbox"/> دف	<input type="checkbox"/> فلوت	<input type="checkbox"/> سنتور	<input type="checkbox"/> پیانو	الف
<input type="checkbox"/> لوزی	<input type="checkbox"/> مربع	<input type="checkbox"/> بیضی	<input type="checkbox"/> مثلث	ب
<input type="checkbox"/> پنکه	<input type="checkbox"/> لباسشویی	<input type="checkbox"/> کابینت	<input type="checkbox"/> یخچال	پ

۶ 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، بعدازظهر

.....

.....

.....

.....













.....

			۱
۲			
	۳		۴

۸ سی تائیه به تصویر نگاه کنید، سپس به صفحه‌ی بعد بروید.

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

ب) در مقایسه با تصویر صفحهی قبل، جای کدام دو علامت تغییر کرده است؟

			۱
۴			
			
	۳		۲

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	۲
۹		۵	۴	۲		۷		۳
۲	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

۱۰ جدول زیر را حل کنید.

افقی

۱- مرکز استان خراسان رضوی - ابزار توقف اتومبیل ۲- وسیله‌ی هدایت ماشین - مربوط به میهن ۳- دریای عرب - پیر واژگون! - معادل یک صد متر مربع ۴- حشره‌ای کوچک و کروی ۵- جد و پدربزرگ - جانور اهلی‌شده ۶- کتاب طنز عبید زاکانی 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 یتیم 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 تماشا کرده‌اید، در یک پاراگراف بنویسید.

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



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

الف چند نفر در تصویر بودند؟

- ۴ نفر
 ۵ نفر
 ۶ نفر

ب چه حیوانی در تصویر بود؟

- گربه
 سگ
 خرگوش

پ روی زمین چه چیزی وجود نداشت؟

- بشقاب غذا
 اسباب‌بازی
 کتاب

ت روی دیوار چه جمله‌ای نوشته شده بود؟

- پدر، روزت مبارک
 تولدت مبارک
 روز مادر مبارک

ث لباس دخترچه‌ای که ایستاده بود، چه شکلی بود؟

- پیراهنی با طرح راه‌راه
 بلوز و شلوار ساده
 پیراهن گل‌دار

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

- میوه
 بستنی
 شیرینی

تاریخ انجام تمرین: / / ۱۳ ساعت:

مدت زمان انجام تمرینات: دقیقه

تعداد غلط در تمرینات:

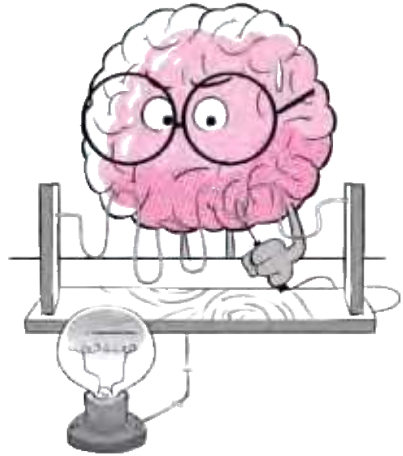
نقاط ضعف اصلی:

جمع بندی تمرینات و آموزش‌ها:

**کارنامه
تمرین‌ها**

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. «استمرار 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 بازه‌ی زمانی، دوباره به کار یا فکر قبلی خود بازگردید و روی آن تمرکز کنید. جالب است بدانید که حواس‌پرتی و نداشتن توجه، روی حافظه‌ی شما نیز اثر می‌گذارد، زیرا این مشکلات نمی‌گذارد شما اطلاعات مناسب را دریافت و آن‌ها را ذخیره کنید. توجه به شما این امکان را می‌دهد که:

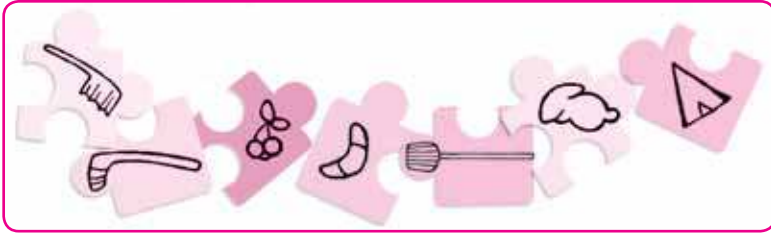
- ورودی‌های حواس خود را به یک موضوع اختصاص دهید و روی آن متمرکز شوید.
- اتفاقات و اشیای مهم اطراف خود را درک کنید.
- در یک محیط شلوغ مانند مهمانی، حواس خود را به صحبت‌های دوستان بدهید و سروصدا را نادیده بگیرید.
- ورودی اطلاعات مغز خود را از یک موضوع به موضوع دیگر جلب کنید. برای مثال شما در یک پارک، ابتدا متوجه بازی کودکان، بعد متوجه شیر آب که باز است، سپس صدای دوچرخه و ... می‌شوید.
- به طور هم‌زمان بر روی چند کار متمرکز شوید. برای مثال در حالی که تلویزیون نگاه می‌کنید، با تلفن هم صحبت کنید.
- زمانی که این مهارت مغزی آسیب می‌بیند، مشکلاتی از قبیل حواس‌پرتی 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.

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.



۳ 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

دایره	مربع	لوزی	دایره
مثث	مستطیل	دایره	لوزی

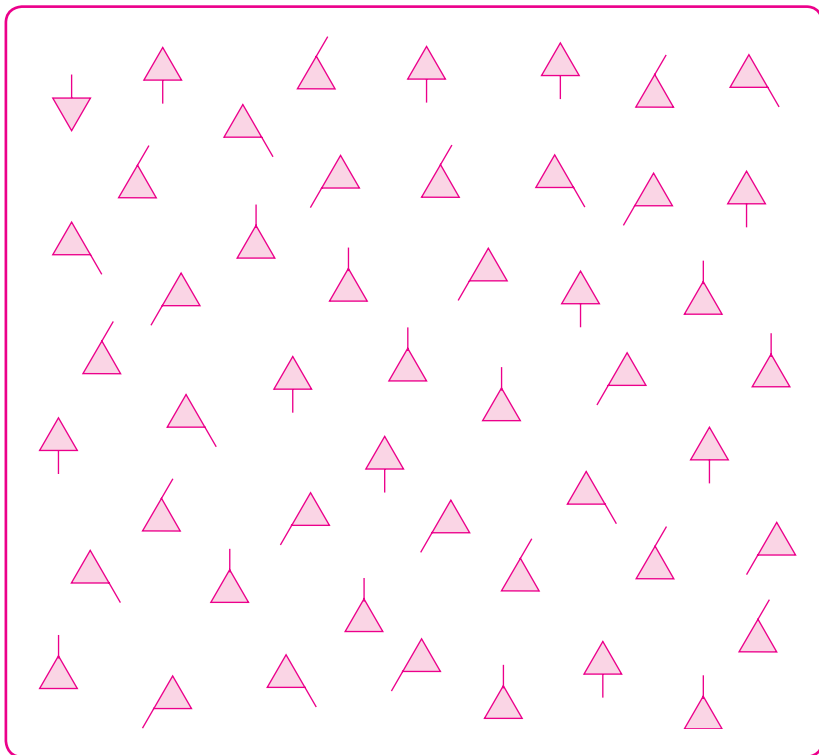
زمان پاسخ:

کادر دوم: نوع شکل هندسی

دایره	مربع	لوزی	دایره
مثث	مستطیل	دایره	لوزی

زمان پاسخ:

۴ 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.

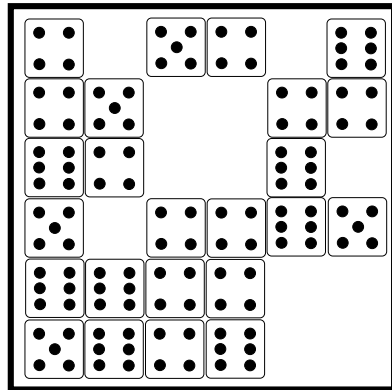
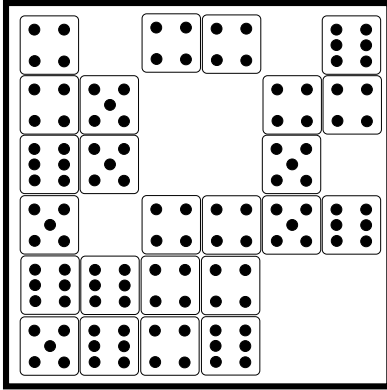


۵ با دقت به تصاویر زیر نگاه کنید و تعداد اختلافات خواسته شده را برای هر یک پیدا کنید و در تصاویر علامت بزنید.

۱۳ مورد اختلاف



۵ مورد اختلاف



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

محاسبات



$۱۲۰ - ۴۰ =$	(ح)	$۶۴ + ۱۳ =$	(الف)
$۶۰ + ۱۶ =$	(خ)	$۲۵۰ \div ۵ =$	(ب)
$۴۱ + ۲۲ =$	(د)	$۵۳ - ۲۷ =$	(پ)
$۷۸ - ۱۹ =$	(ذ)	$۷۱ \times ۶ =$	(ت)
$۸۶ - ۱۶ =$	(ر)	$۲۲۴ \div ۴ =$	(ث)
$۱۴ \times ۳ =$	(ز)	$۱۷ + ۵۹ =$	(ج)
$۲۲ \times ۹ =$	(ژ)	$۸ + ۶۰ =$	(چ)

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

الف $10 \times 5 = \boxed{?} \times \boxed{?}$

ب $20 + 16 = 12 \times \boxed{?}$

پ $81 - 9 = 3 + \boxed{?}$

ت $225 + 5 = \boxed{?} \times \boxed{?}$

ث $48 - 8 = \boxed{?} + \boxed{?}$

ج $100 - 12 = \boxed{?} \times \boxed{?}$

ح $17 + \boxed{?} = 9 \times 7$

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

الف $2, 3, 5, 8, 13, 21, \boxed{?}$

ب $114, 118, 122, 126, \boxed{?}$

پ $2, 5, 10, 50, 500, 25000, \boxed{?}$

ت $1, 8, 27, 64, 125, \boxed{?}$

ث $9, 18, 27, 36, 45, \boxed{?}$

ج $100, 81, 64, 49, 36, \boxed{?}$

ح $71, 73, 75, 77, 79, \boxed{?}$

ح $6, 11, 16, 21, \boxed{?}$

تاریخ انجام تمرین: / / ۱۳ ساعت:

مدت زمان انجام تمرینات: دقیقه

تعداد غلط در تمرینات:

نقاط ضعف اصلی:

جمع بندی تمرینات و آموزش‌ها:





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 پاهای 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.
- ابروهای 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.











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، 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 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

 مستطیل	 دایره	 دوزنقه	 مربع
 لوزی	 دایره	 مثلث	 مستطیل

زمان پاسخ:

کادر دوم: نوع شکل هندسی

 مستطیل	 دایره	 دوزنقه	 مربع
 لوزی	 دایره	 مثلث	 مستطیل

زمان پاسخ:

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

۳ تا سنجاب



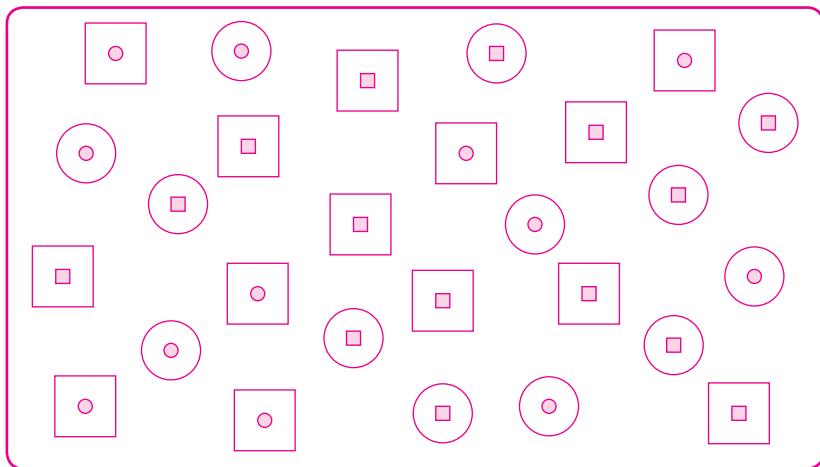
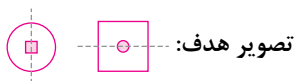
۳ اشیاى خواسته شده را در تصویر زیر پیدا کنید و دور آنها خط بکشید.



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

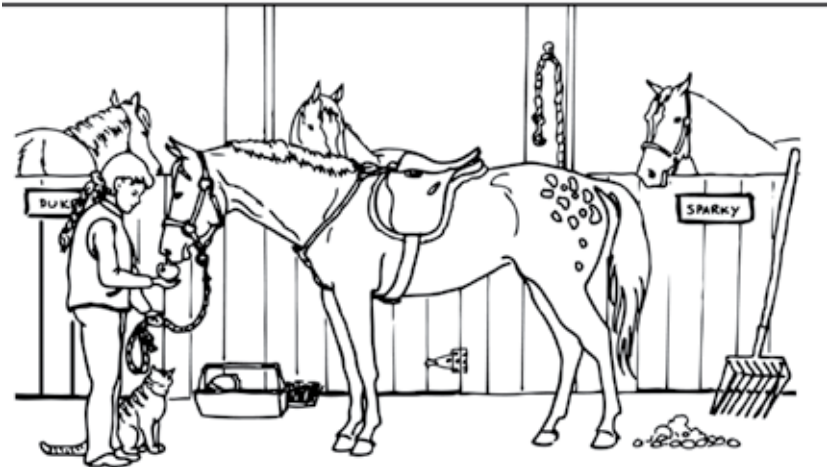
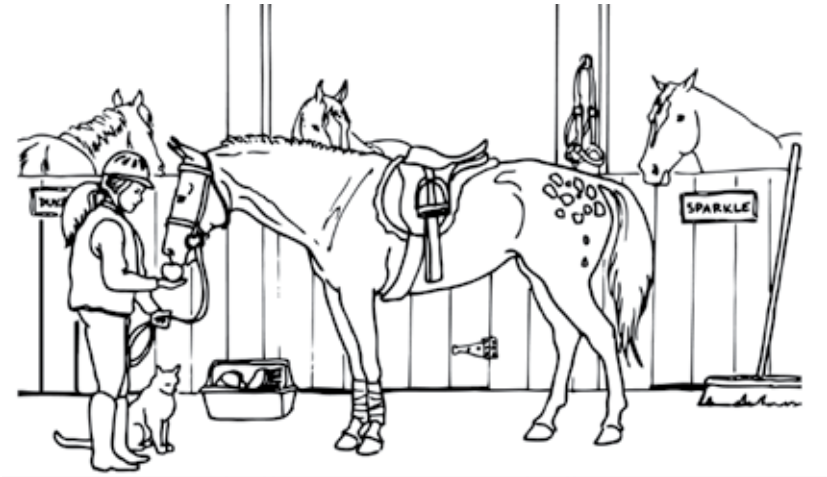


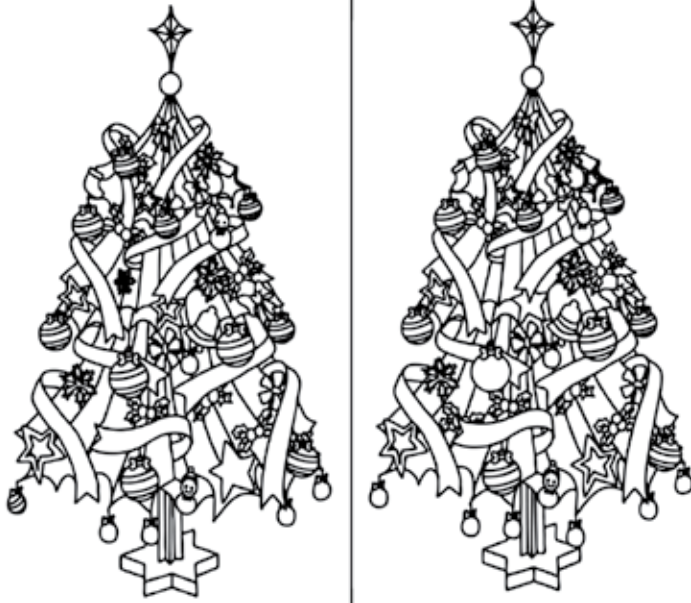
۵ به تصاویری که در کادر زیر آمده است دقت کنید. شما باید دو تصویری را که به‌عنوان تصویر هدف مشخص شده است، در کادر زیر پیدا کنید و بر طبق آنچه تعیین شده است، علامت بزنید.



۶ 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





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

الف جمع اعداد زوج ۴, ۷, ۱, ۸, ۳, ۶, ۹, ۲, ۸, ۴

ب جمع اعداد فرد ۳, ۶, ۴, ۴, ۹, ۶, ۷, ۵, ۸, ۱, ۳

پ حاصل ضرب اعداد زوج ۳, ۲, ۱, ۶, ۴, ۲, ۷, ۴, ۹, ۸

ت حاصل ضرب اعداد فرد ۶, ۱, ۱, ۹, ۲, ۲, ۷, ۲, ۳, ۳, ۴

ث به جای علامت سوال چه عددی باید نوشته شود؟

..... ۱۰, ۱۰, ۱۱, ۱۳, ۱۶, ۱۰۰

..... ۱۰۰, ۹۶, ۹۲, ۸۸, ۸۴, ۱۰۰

ج دو برابر عدد ۱۲۴۲ چقدر می‌شود؟

چ 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؟

الف

۲۳	×	۴۲	=	۹	?	۶
----	---	----	---	---	---	---

ب

۱۵	×	۱۳	=	?	۹	۵
----	---	----	---	---	---	---

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.

الف

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

ب

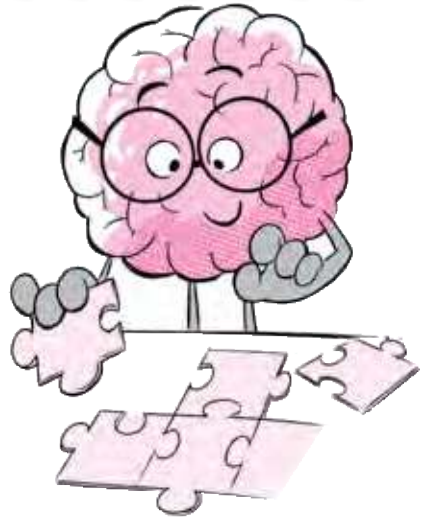
۵	۴	۷	۸	۶	۳		۷	۹	۸	۲	۵	۳
۱۰	۲	۱۴	۴	۳	۶		۱۴	۴/۵	?	?	?	?

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

**کارنامه
تمرین‌ها**

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 سه‌بعدی، 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 بهم‌ریخته‌ای 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.

رانندگی 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.

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) حرف «ی»

مصرف ویتامین و مولتی‌ویتامین‌هایی که به صورت مصنوعی تهیه و عرضه می‌شوند، در زندگی مردمی که خودشان را از بسیاری از مواد 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 طبیعی‌شان - 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.

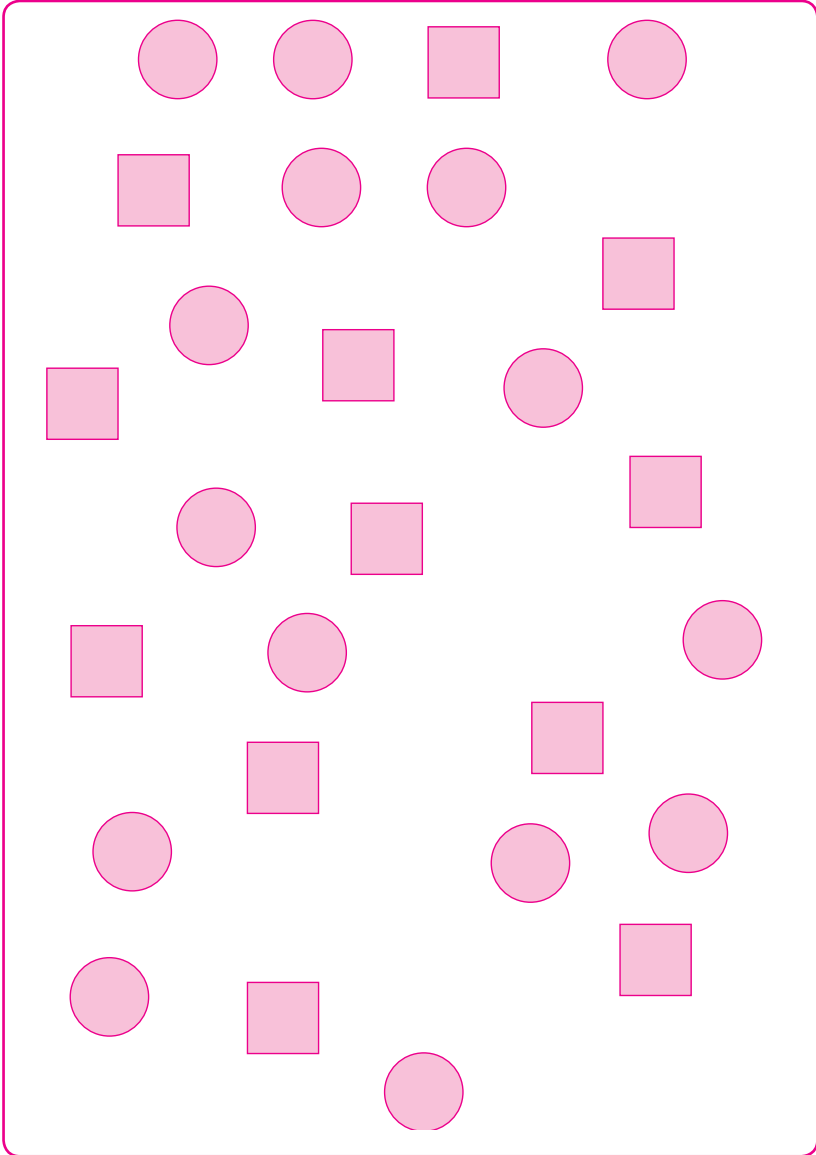
تعداد حروف «ی»

ب) حرف «ن»

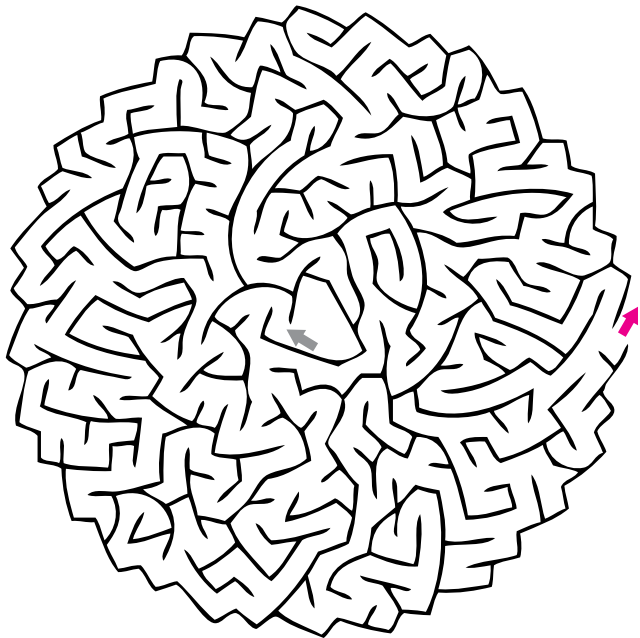
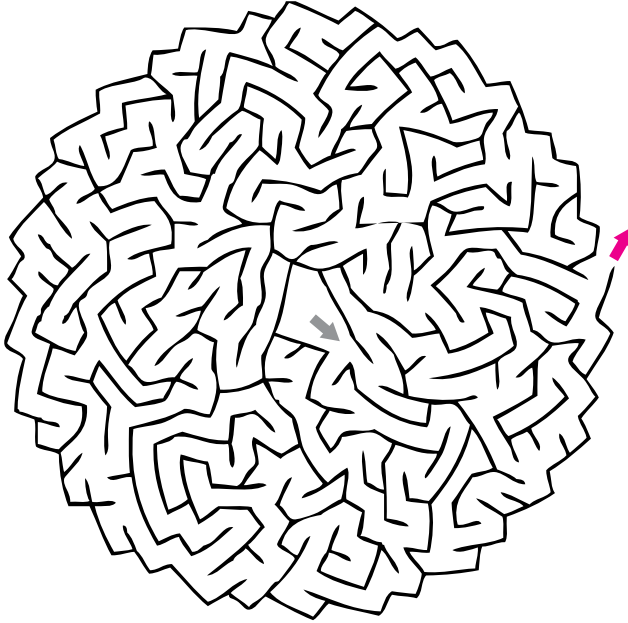
نان به طور کلی، جزئی از خانواده‌ی غلات است. غلات دسته‌ای از مواد غذایی هستند که بدن باید بیشترین میزان دریافت را از آن داشته باشد. البته مصرف نان باید در حد اعتدال باشد؛ چرا که بیش از حد مصرف کردن نان برای سلامت انسان مشکل‌ساز خواهد بود. متخصصان توصیه می‌کنند که افراد باید یک کف دست نان مصرف کنند. این حداقل مصرف نانی است که در روز توصیه می‌شود. این متخصص تغذیه درباره‌ی انواع نان‌ها گفت: باید در بحث نان به انواع آن نیز پردازیم. 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 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.



۲ سعی کنید از فلش خاکستری به سمت فلش رنگی مسیری بکشید.

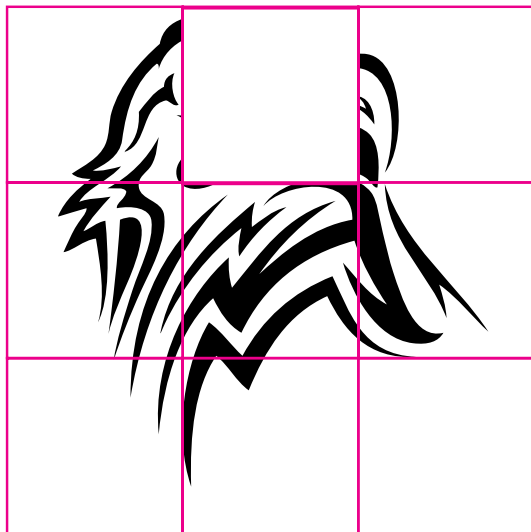


۴ حروف زیر را با دقت بخوانید و سعی کنید به طور همزمان دور حروف پ و ت خط بکشید و تعدادشان را یادداشت کنید.

پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت
ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ
پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت
ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ
پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت
ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ
پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت
ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ
پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت	پ	ت

تعداد حرف پ: تعداد حرف ت:

۵ کدام گزینه تصویر را کامل می‌کند؟



(الف)



(ب)

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

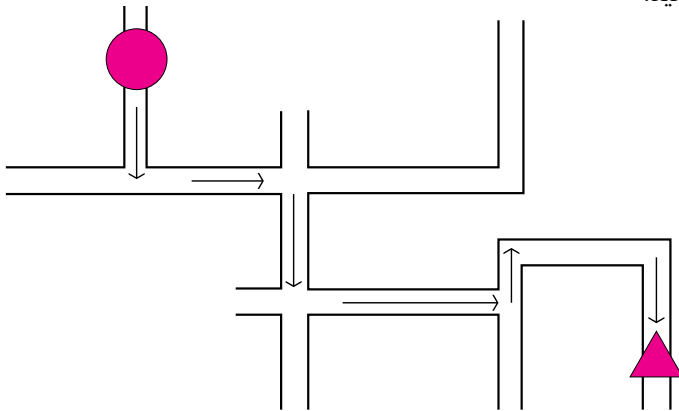
XX
 XXX
 XXX
 XXX
 XXX
 XXX

e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e'
 e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e'
 e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e'
 e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e'
 e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e'
 e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e' e'

۷ کدام دو تصویر همانند هم هستند؟

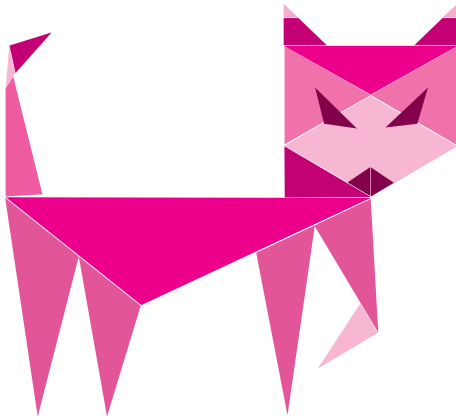


۸ برای حرکت از تصویر دایره به سمت تصویر مثلث، چند بار باید به راست و چند بار به چپ بروید. این کار را به صورت ذهنی و بدون کمک گرفتن از رسم مسیر روی کاغذ انجام دهید.



..... 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 ساده‌ی ورزشی بیاموزیم...

هر روز صبح پس از بیدار شدن، ۳ بار نفس عمیق بکشید و چند حرکت ساده‌ی ورزشی انجام دهید.

■ دستان خود را به هم قلاب کنید و به سمت بالا، پایین، چپ و راست نگه دارید. هر بار تا شماره‌ی 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 تاثیر 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.



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

الف) حرف «ش»

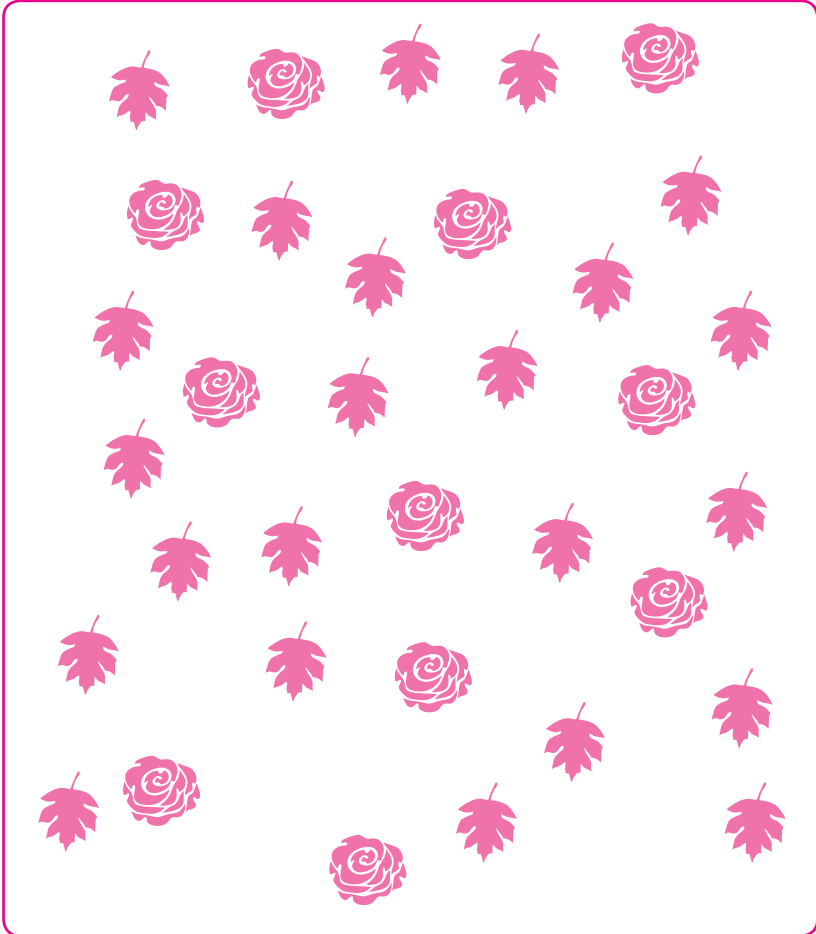
افزایش ضربان قلب، درد قفسه‌ی سینه، گرفتگی عضلات، سردرد و سرگیجه تنها بخشی از دردهایی است که استرس و فشار روانی به دنبال دارد. هم‌چنین استرس انسان را در معرض انواع بیماری‌ها قرار می‌دهد. به همین دلیل کارشناسان بهداشتی و پزشکی، هر یک درباره‌ی راهکارهایی برای کنترل استرس سخن می‌رانند. کارشناسان تغذیه نیز 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 به‌سزایی دارد. ۶۰ تا ۶۵ درصد بدن انسان بالغ را آب تشکیل می‌دهد که تنظیم‌کننده‌ی تمام فعالیت‌های درون و برون سلولی بدن انسان است. تعداد حروف «ش»

ب) حرف «ا، آ، ا، آ»

سردرد میگرنی شامل دو دسته‌ی اصلی است: ۱- سردرد بدون علائم عصبی (بدون اورا) ۲- سردرد با علائم عصبی (با اورا). در ۲۰ درصد موارد، سردرد میگرنی با علائم عصبی به نام اورا همراه است که به آن میگرن با اورا می‌گویند. علائم عصبی (اورا) 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 (اورا) قبل از سردرد است. این علائم ۲۰ دقیقه طول می‌کشد و پس از اتمام این علائم، سردرد بیماران 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.

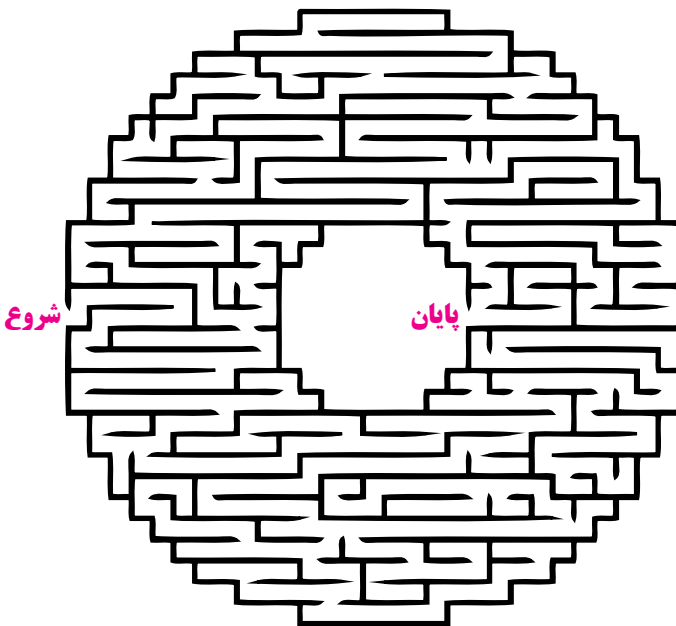
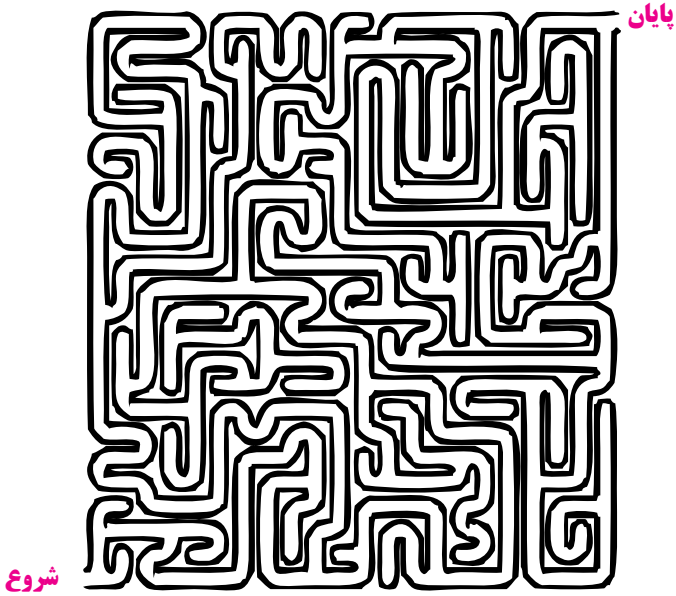


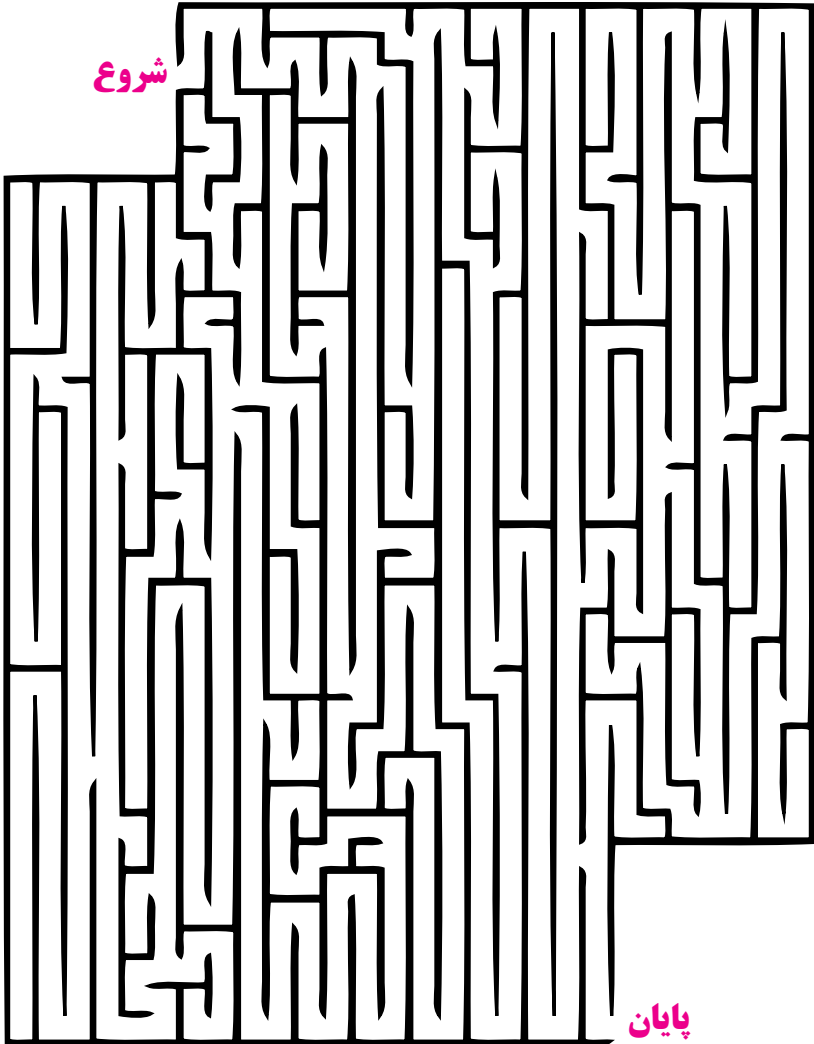
۳ اعداد زیر را با دقت بخوانید و سعی کنید به طور هم‌زمان دور اعداد ۴ و ۷ خط بکشید و تعداد آن‌ها را یادداشت کنید.

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

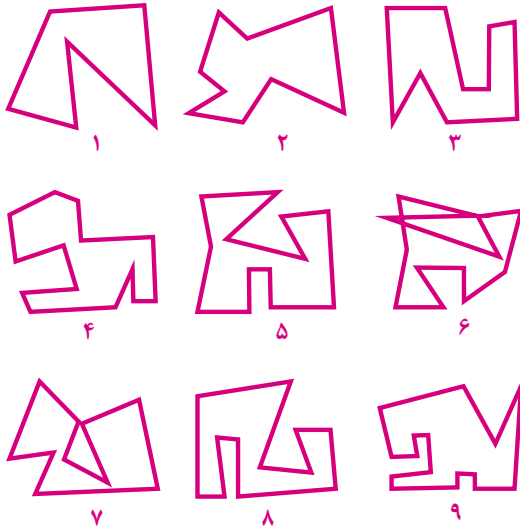
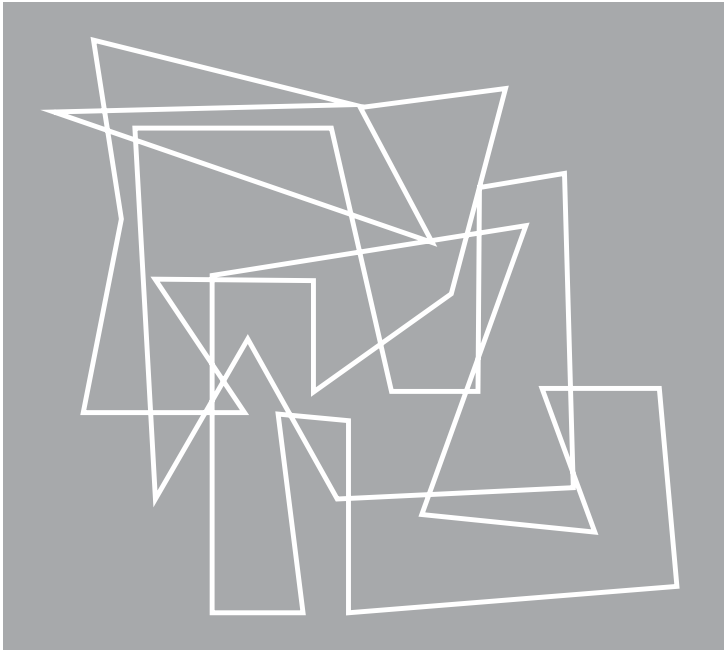
تعداد عدد ۴: تعداد عدد ۷:

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

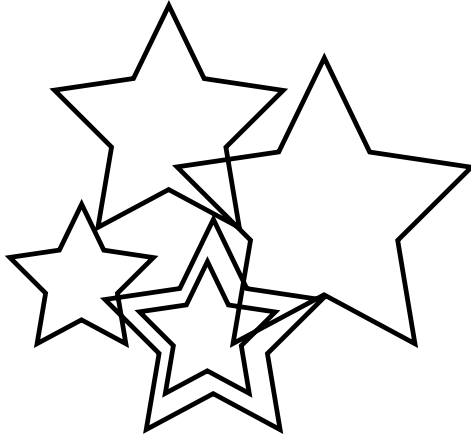




۷ از بین ۹ شکل زیر، کدام سه شکل در کادر خاکستری رنگ به کار رفته‌اند؟



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



تعداد ستاره‌ها:

تعداد مثلث‌ها:

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

(ب)



(الف)



(ت)



(پ)



تاریخ انجام تمرین: / / ۱۳ ساعت:

مدت زمان انجام تمرینات: دقیقه

تعداد غلط در تمرینات:

نقاط ضعف اصلی:

جمع بندی 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 ارتباطات 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.

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.

الف امروز صبحانه چه چیزهایی خوردید؟

ب تعطیلات هفته‌ی گذشته کجا رفتید و چه کارهایی انجام دادید؟

پ نام آخرین فیلمی را که تماشا کرده‌اید بنویسید؟

۲ ضرب‌المثل‌های زیر را کامل کنید.

می‌گیره.	الف) از آب گل آلود
شنیدن از دور خوش است.	ب)
	پ) تا تنور گرمه
شناگر قابلیه.	ت)
نمی‌خواد.	ث) آدم زنده


۳ 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.

زار	خانه	کار	سرا	بازی
زیری	گر	گل	گاه	کتاب

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



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

الف کدام علامت بلافاصله بعد از  آمده است؟
 ب در کدام یک از گزینه‌های زیر، سه علامت با ترتیبی مشابه با تصویر صفحهی قبل، نشان داده شده است؟



پ کدام علامت بین  و  آمده است؟

۵ 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

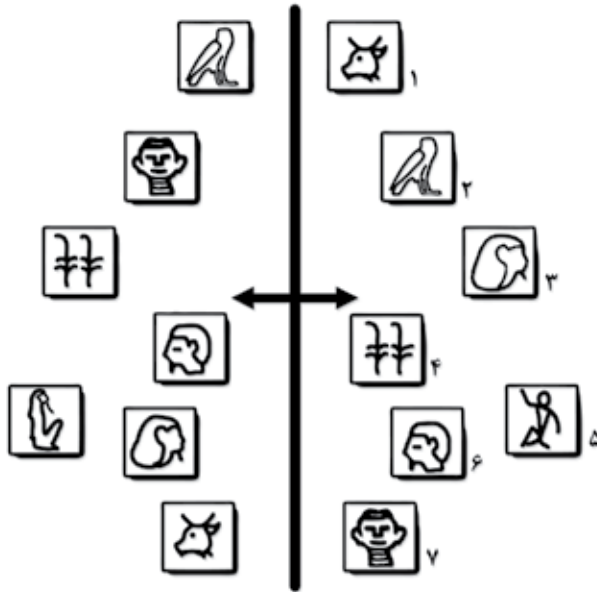
بدون نگاه کردن به صفحه‌ی قبل، به سوالات زیر پاسخ دهید.

الف دو واژه‌ی اول و دوم ردیف اول را بنویسید.....

ب لغات ستون دوم را بنویسید.....

پ دو لغت آخر ردیف سوم را بنویسید.....

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



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

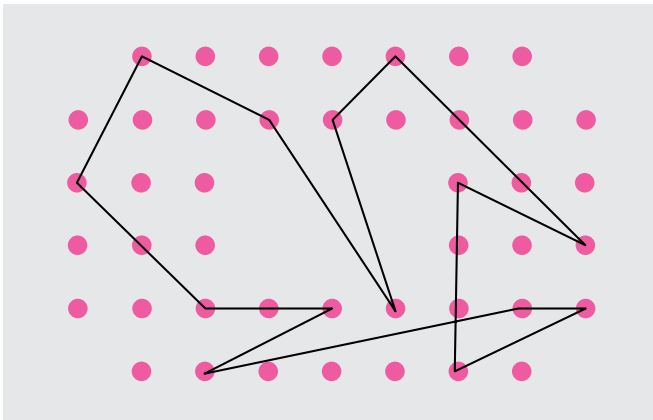


نام هر تعداد تصویر را که از صفحه‌ی قبل به خاطر دارید، بنویسید.

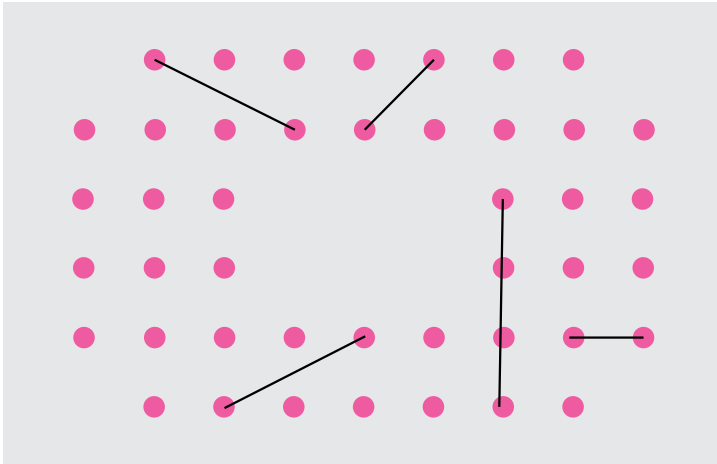
۸ جدول زیر را به گونه‌ای حل کنید که در هر یک از مربع‌ها، ردیف‌ها و ستون‌ها، اعداد ۱ تا ۹ تنها یک بار نوشته شود.

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

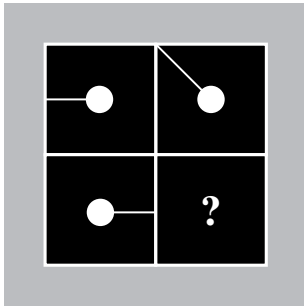
۹ دو دقیقه با دقت به شکل زیر نگاه کنید و سپس به صفحه‌ی بعد بروید.



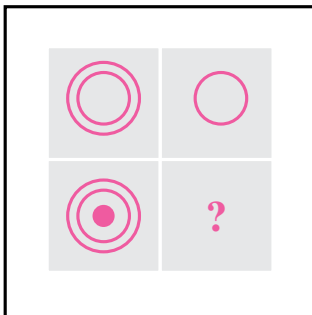
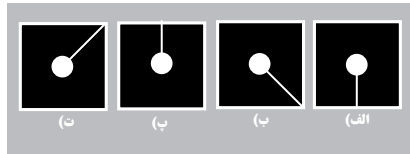
سعی کنید شکل صفحه‌ی قبل را رسم کنید. برخی از خطوط برایتان کشیده شده است.



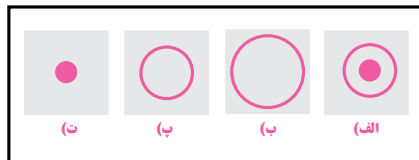
۱۰ کدام یک از اشکال زیر باید در تصویر اصلی قرار گیرند؟



تصویر اول



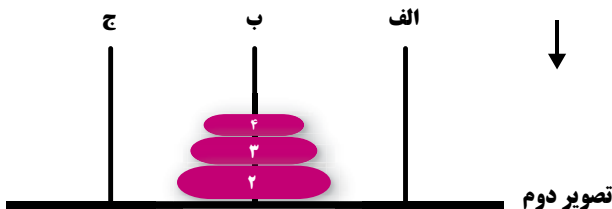
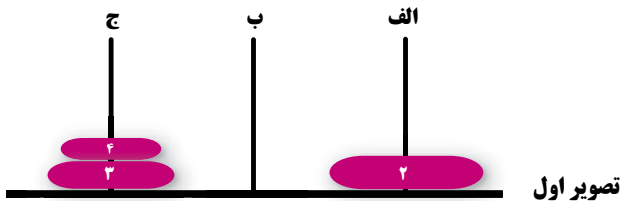
تصویر دوم



۱۱ مخالف واژه‌های زیر را بنویسید.

الف) فقیر:
ب) زیبا:
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:

.....

.....

.....



مطالعه کردن چه فوایدی برای باز توانی 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 به 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 قصه‌گویی 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 پله را حداقل ۲۴ ساعت بعد از انجام تمرین‌های تقویتی ابتدای پله انجام دهید.

۱ ضرب‌المثل‌های زیر را کامل کنید.

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

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

در قلب من	محمدعلی کشاورز
خانه سبز	حسن جوهرچی
همسران	خسرو شکیبایی
پدر سالار	مهرانه مهین‌ترابی
در پناه تو	علی دهکردی

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؟

.....

.....

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



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

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

پ کدام‌یک از ورزش‌ها گروهی هستند؟

۵ 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.

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

۶ 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.

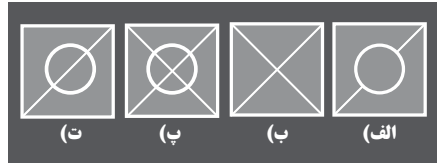
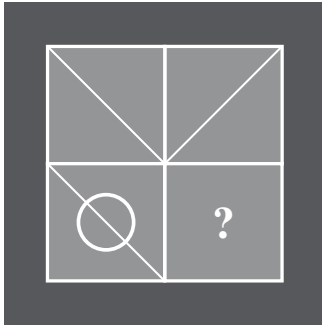
۷ در این تمرین، باید سعی کنید در مدت دو دقیقه با حرف آخر هر واژه، واژه‌های تازه بنویسید. برای مثال اولین واژه در این تمرین کتاب است که حرف آخرش «ب» است که حرف اول واژه‌ی بشقاب است. فقط دقت کنید از هر واژه تنها می‌توانید یک بار استفاده کنید. **کتاب، بشقاب، بستنی**

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.

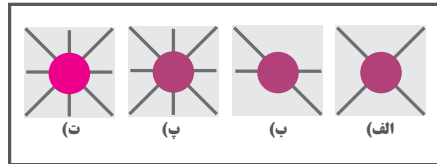
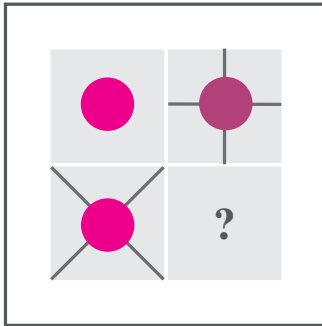
	۷			۵		۸		۹
۴		۵	۷		۹		۳	
۱	۹			۴				۷
	۴	۲	۸		۶		۵	۳
۳			۹			۶		
۵	۶	۹		۲	۳		۷	۸
		۱		۸		۷	۹	
	۲		۶		۷	۳		
۹		۷	۱			۴		۶

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

تصویر اول



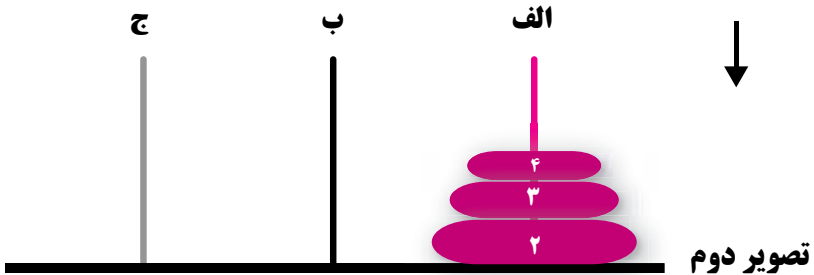
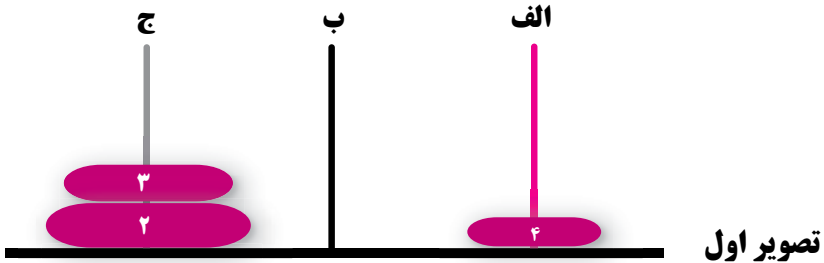
تصویر دوم



۱۰ 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 شماره‌ی 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:

.....

.....

.....

۱۴ در جدول به هم ریخته ی 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	ض	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	ح	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	گ	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	ن	خ	د	ا	ی
ه	ا	ج	ا	ه	ق	ر	ر	ن	ا	ا	م	ر	گ	و	ل
گ	م	ن	ا	و	ه	ی	د	و	ر	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	ث	م	ز	ص	ز	ا	ن	ا	ی	ب	ب	ث	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	ث	ت	ب	ا	ف	ق	ش	و
چ	ت	ه	ز	گ	ک	ط	ت	ا	ت	ر	ا	ت	ی	ز	ل
پ	چ	ج	ب	د	ژ	ب	ج	ن	و	ر	د	ش	ل	ب	س
ز	م	ع	م	خ	ذ	ط	ز	ا	و	ی	ی	ظ	و	ح	ع

تاریخ انجام تمرین: / / ۱۳ ساعت:

مدت زمان انجام تمرینات: دقیقه

تعداد غلط در تمرینات:

نقاط ضعف اصلی:

جمع بندی تمرینات و آموزشها:

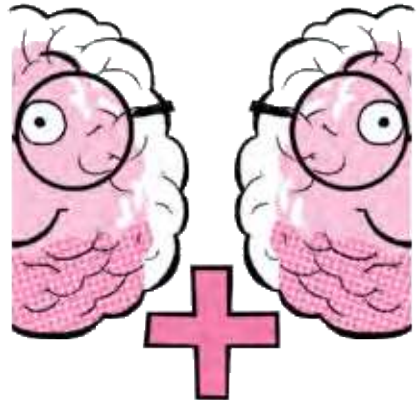
کارنامه
تمرینها

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 به طور 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. این 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.

ارتقای 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 اشپای خواسته‌شده را در تصویر زیر پیدا کنید و دور آن‌ها خط بکشید.



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

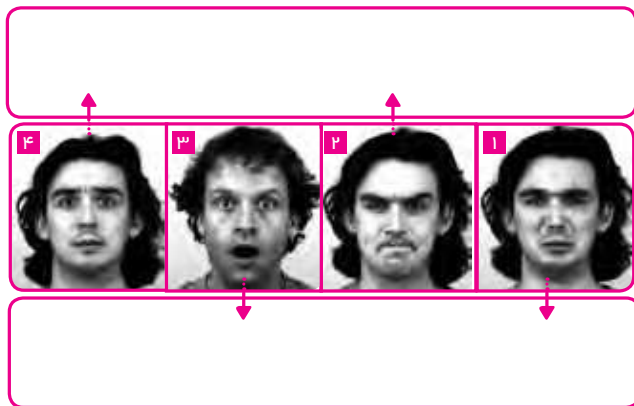
زمان پاسخ:

کادر دوم: تعداد تکرارها

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

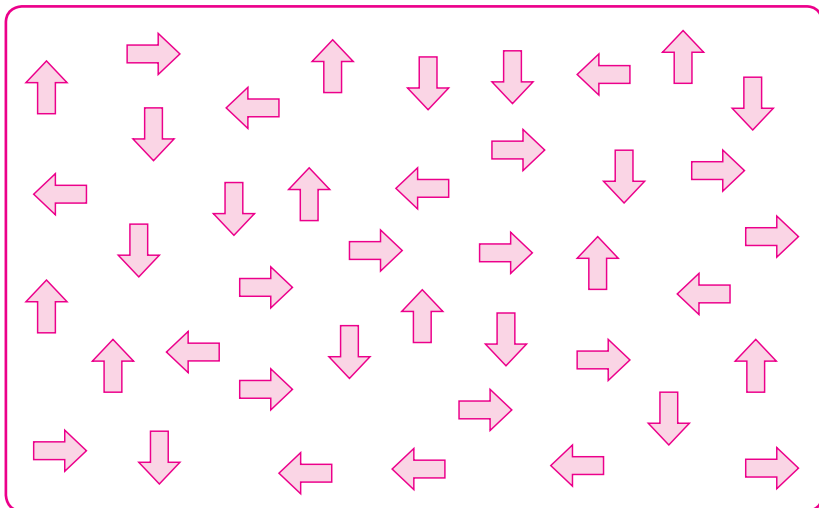
زمان پاسخ:

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



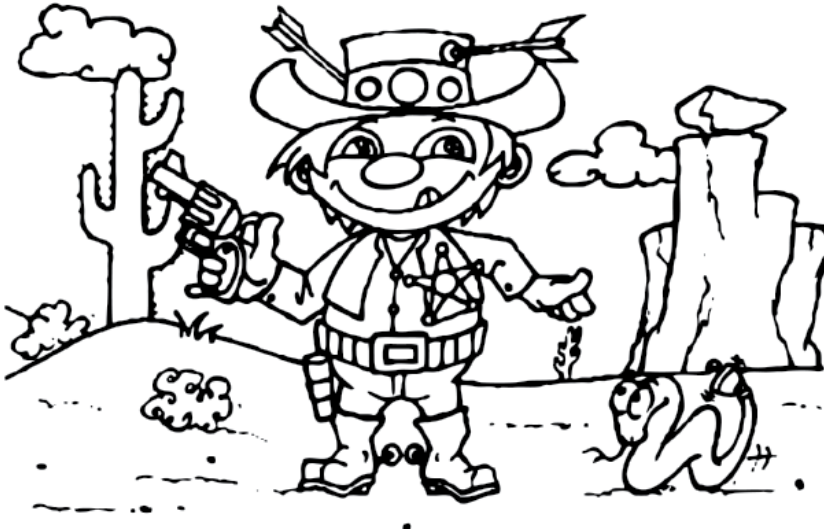
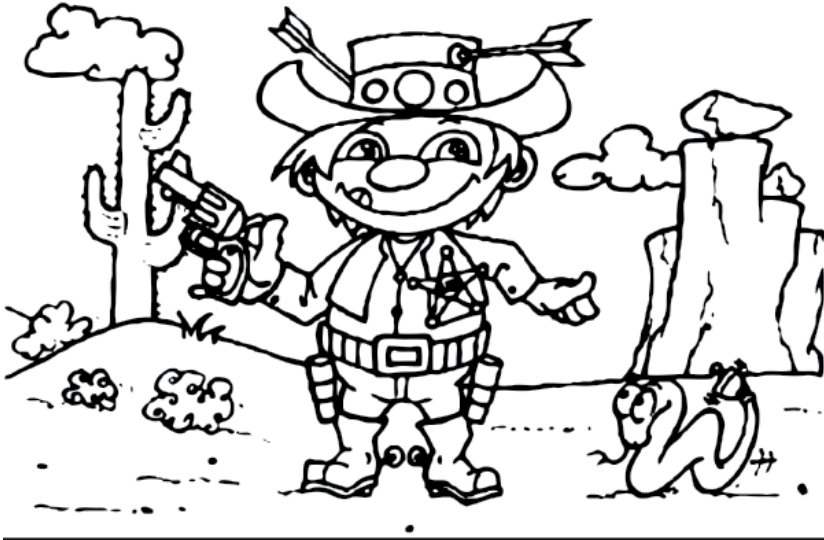
۵ به تصاویری که در کادر زیر آمده است دقت کنید، شما باید سه تصویری را که به‌عنوان تصویر هدف مشخص شده است، در کادر زیر پیدا کنید و بر طبق آنچه تعیین شده است، علامت بزنید.

تصویر هدف:



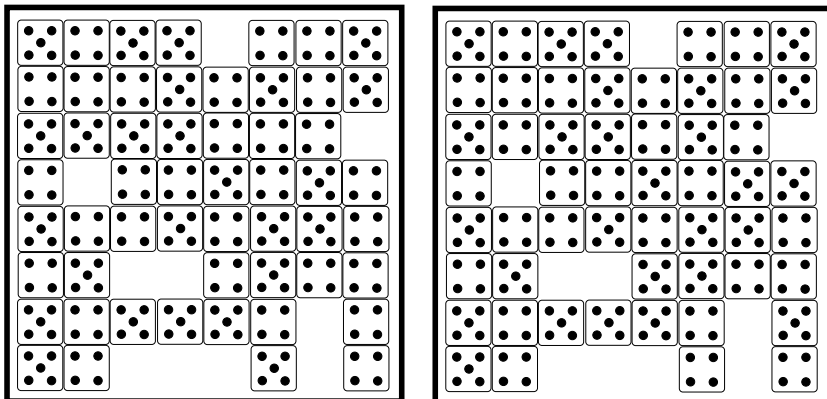
۶ با دقت به تصویر زیر نگاه کنید و تعداد اختلافات خواسته شده را پیدا کنید و در تصویر علامت بزنید.

۸ مورد اختلاف



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

۶ مورد اختلاف



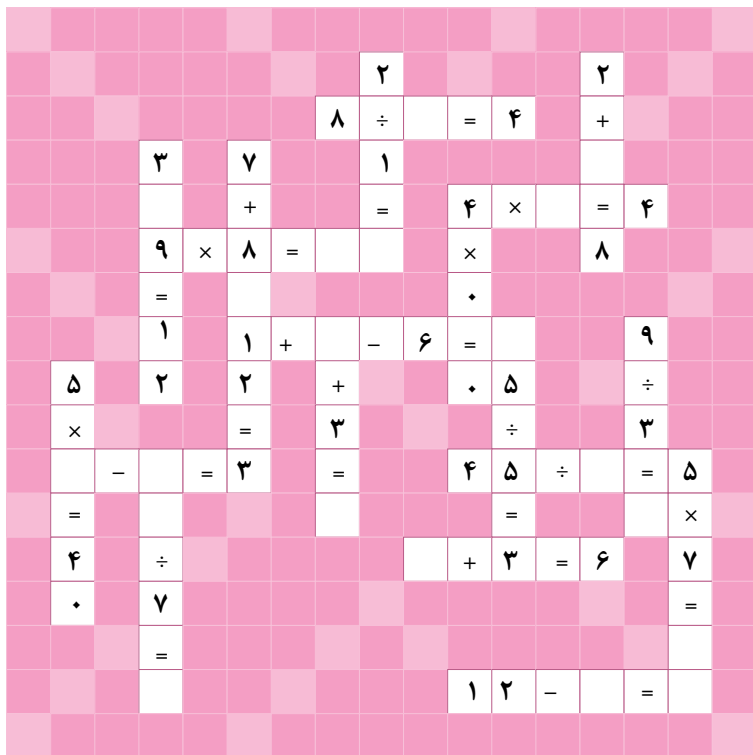
۸ محاسبات زیر را انجام دهید و پاسخ هر یک از آن‌ها را یادداشت کنید.

محاسبات



$۳+۹+۷=$	(ح)	$۲۴۳+۶$	(الف)
$۱۲۰ \div ۴ \div ۶=$	(خ)	$۱۰۰۰ \div ۲۵=$	(ب)
$۳۲۹+۴۵۷=$	(د)	$۷۴۱-۱۶۴=$	(پ)
$۲ \times ۵ \times ۴۳=$	(ذ)	$۳۲۱ \times ۲=$	(ت)
$۲۰ \times ۳۰ - ۳۰=$	(ر)	$۶/۶ \div ۲/۲$	(ث)
$۲۰ \times ۲۵ + ۶۰=$	(ز)	$۶۶۶ + ۱۱۱$	(ج)
$۱۰۱ \times ۷=$	(ژ)	$۹۱ + ۲۰۵$	(چ)

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



۱۰ 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: / / ۱۳ ساعت:
 مدت زمان انجام تمرینات: دقیقه
 تعداد غلط در تمرینات:
 نقاط ضعف اصلی:
 جمع پندی تمرینات و آموزش‌ها:

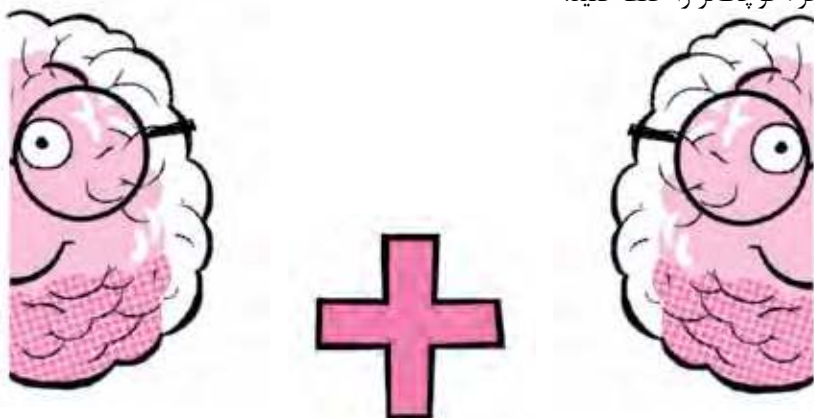
کارنامه
تمرین‌ها



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، توضیحاتی 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. نان، ۲. شیر، ۳. ماست و ...
- قطعه قطعه کردن اطلاعات: با این روش اطلاعاتی را که باید به خاطر بسپارید، به اجزای کوچک‌تری تقسیم می‌کنید. برای مثال برای حفظ کردن شماره‌ی ۵۵۵۸۶۷۵۱ به جای حفظ کردن یک عدد ۸ رقمی، آن را به سه بخش ۵۵۵، ۸۶۷ و ۵۱ تقسیم کنید و این سه جزء کوچک‌تر را حفظ 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** اشیای خواسته‌شده در کادر پایین را در تصویر زیر پیدا کنید و دور آن‌ها خط بکشید.



۲ اشیاي خواسته شده در کادر پايين را در تصوير زير پيدا کنيد و دور آنها خط بکشيد.



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

..... زمان پاسخ :

کادر دوم: تعداد تکرارها

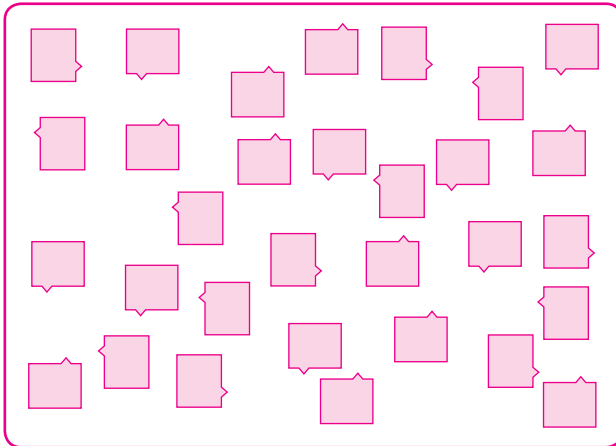
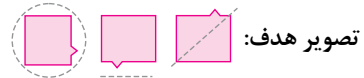
۲ ۲ ۲	۱ ۱	۴ ۴ ۴	۳ ۳	۵ ۵ ۵ ۵
۲ ۲ ۲ ۲ ۲	۱ ۱ ۱ ۱ ۱	۳ ۳ ۳ ۳	۴ ۴ ۴ ۴ ۴	۵ ۵ ۵

..... زمان پاسخ :

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



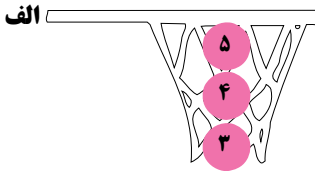
۵ به تصاویری که در کادر زیر آمده است دقت کنید، شما باید سه تصویری را که به‌عنوان تصویر هدف مشخص شده است، در کادر زیر پیدا کنید و بر طبق آنچه تعیین شده است، علامت بزنید.



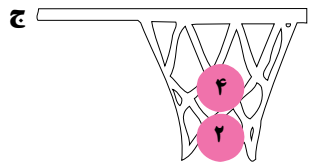
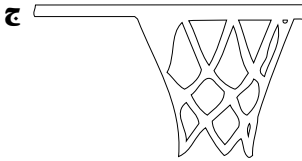
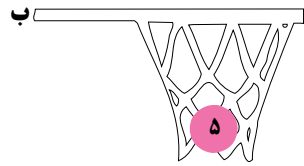
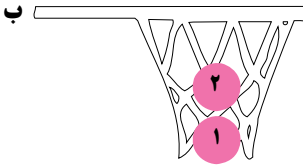
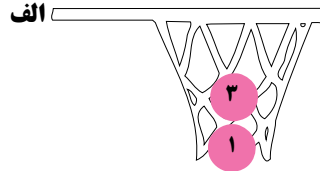
۶ با دقت به تصاویر اول و دوم نگاه کنید. شما در این تمرین باید سعی کنید با کم‌ترین تعداد حرکت، توپ‌های تصویر اول را همانند چیدمان آن‌ها در تصویر دوم قرار دهید. دقت داشته باشید که :

- 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.

تصویر اول



تصویر دوم



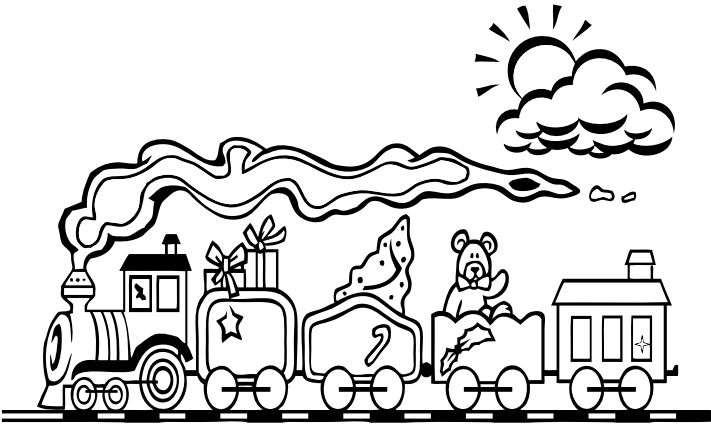
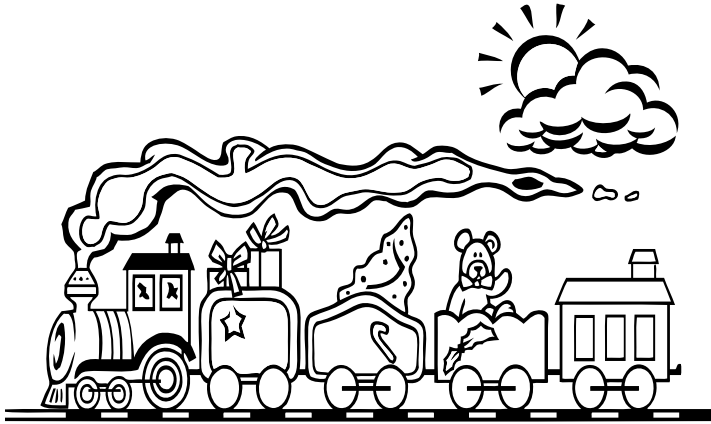
حرکات لازم:

.....

.....

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؟

۴	۷	۳
۵	?	۴
۹	?	۷

ت	پ	ب	الف
۸	۹	۸	۹
۱۵	۱۶	۱۶	۱۵

۹ چه عددی باید به جای علامت سوال قرار گیرد؟

الف

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

ب

	۵			۱۳			۸	
۶	۴	۷	۸	۴	۱۷	۱۱	۷	?

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

الف ۱, ۱۱, ۲۰, ۲۸, ۳۵, ۴۱, [?]

ب ۵, ۱۰, ۱۱, ۲۲, ۲۳, [?]

پ ۱۰۰, ۹۱, ۷۳, ۶۴, ۴۶, ۳۷, [?]

ت ۷, ۱۵, ۳۱, ۶۳, ۱۲۷, [?]

ث ۳, ۶, ۱۱, [?], [?], ۵۴, ۵۹, ۱۱۸, [?]

ج ۵۲۴, ۵۲۶, ۵۲۸, ۵۳۰, [?]

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

کارنامه
 تمرین‌ها



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 تماس‌های تلفنی، ملاقات‌های حضوری را برای صحبت کردن با دیگران انتخاب کنید.
- زمانی که مشغول انجام کاری هستید، مرتب به مغز خود بگویید تمرکز کند.

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، ر»

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 مرگ 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 می‌کنیم، 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 نارضایتی از خواب می‌شود.

تعداد حروف «خ» و «ر» :

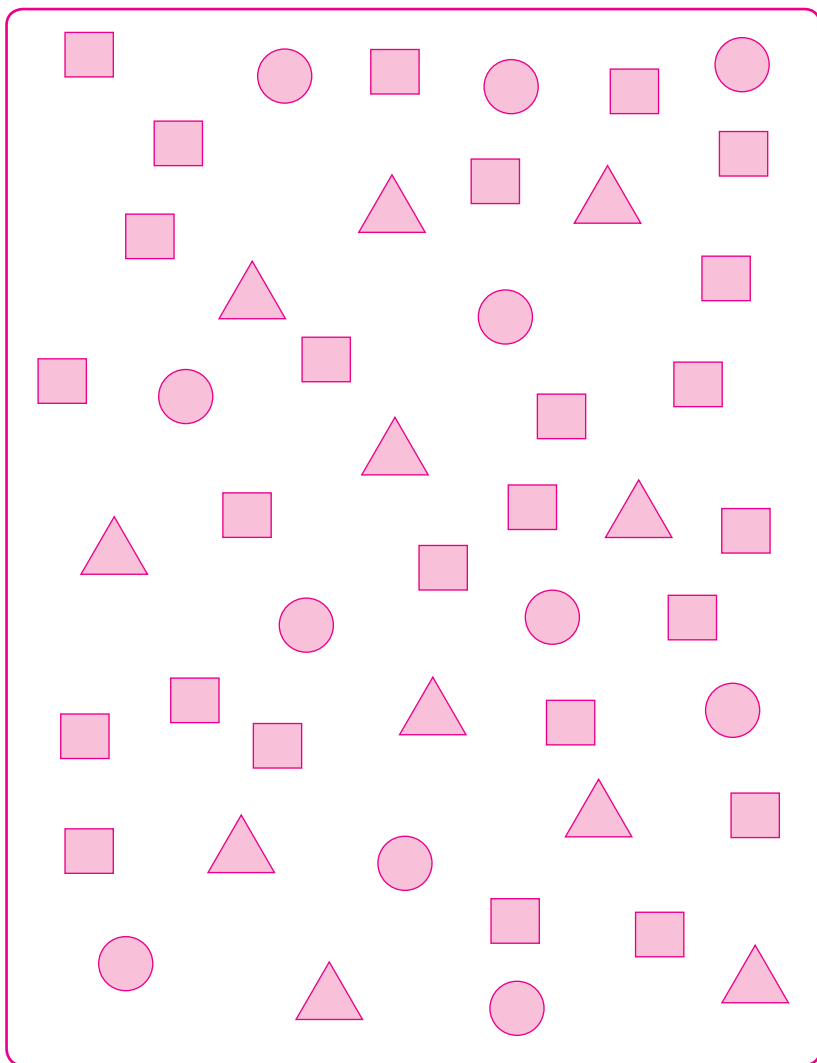
ب) حروف «ک، گ»

«بارهنگ»، گیاهی سبز و بومی آمریکای شمالی، اروپا و آسیا است و از مدت‌ها پیش به عنوان یک داروی مسکن مفید به ویژه در درمان التهابات ریوی شناخته شده است. به گزارش ایسنا، در دهه‌های ۱۵۰۰ و ۱۶۰۰ میلادی، مردم اروپا از گیاه بارهنگ برای بهبود جراحات ناشی از گازگرفتگی سگ استفاده می‌کردند. علاوه بر این، جوشانده‌ی این گیاه برای درمان تب و آنفلوآنزا موثر است. گیاه بارهنگ در میان مردم بوسنی 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.

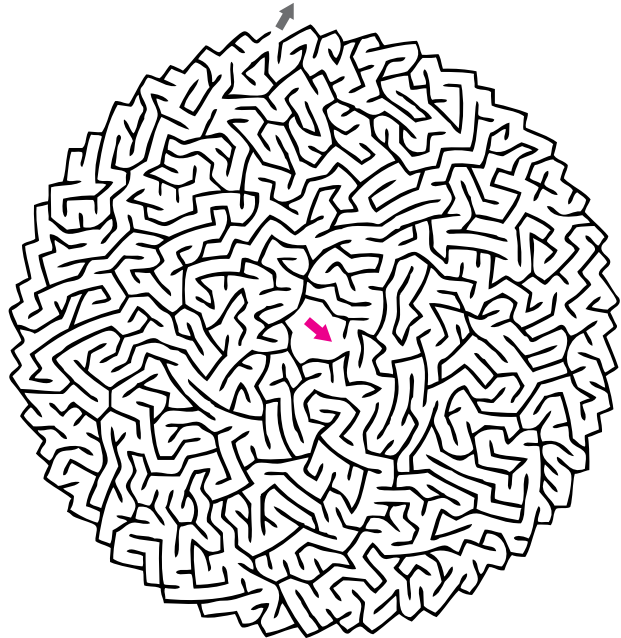
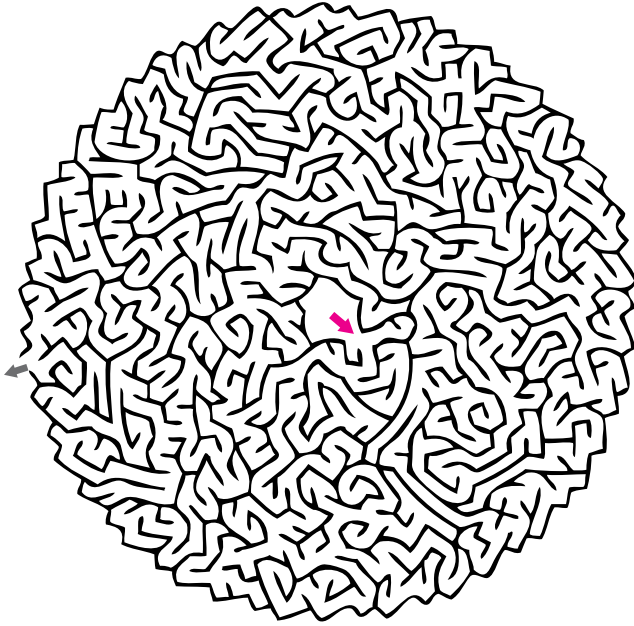
علاوه بر این، محققان آلمانی اظهار داشتند برگ‌های بارهنگ برای درمان سرفه و تحریک غشای مخاطی به منظور مقابله با عوارض عفونت‌های مجاری تنفسی، کاربرد دارد.

تعداد حروف «ک» و «گ» :

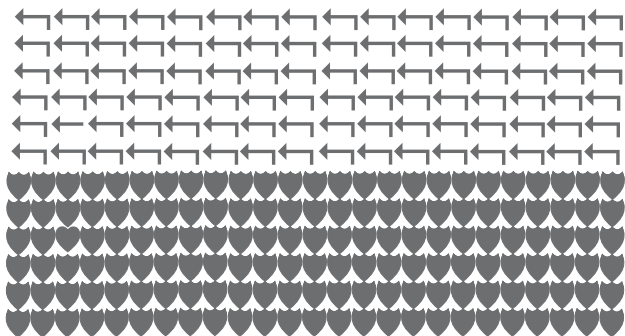
۲ در این تمرین تعدادی دایره، مربع و مثلث می‌بینید. سعی کنید بدون برداشتن نوک مداد از روی کاغذ، مسیری را بین دایره‌ها و مثلث‌ها به طور متوالی (یکی درمیان) رسم کنید. فقط به خاطر داشته باشید که از روی هر دایره و مثلث تنها یک بار می‌توانید عبور کنید و در این مسیر نباید به مربع‌ها برخورد کنید. خطوط نیز نباید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



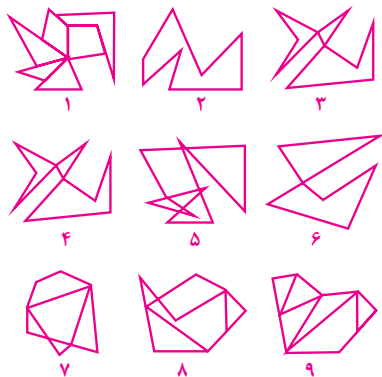
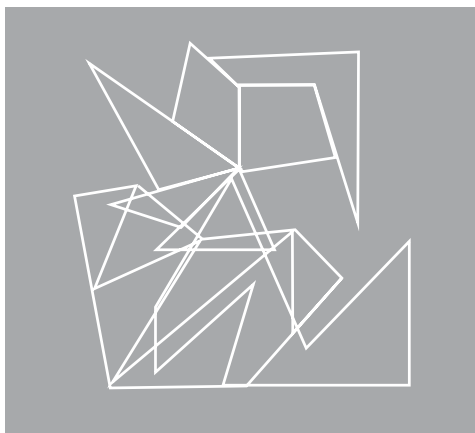
۳ سعی کنید از فلش صورتی رنگ به سمت فلش خاکستری، مسیری بکشید.



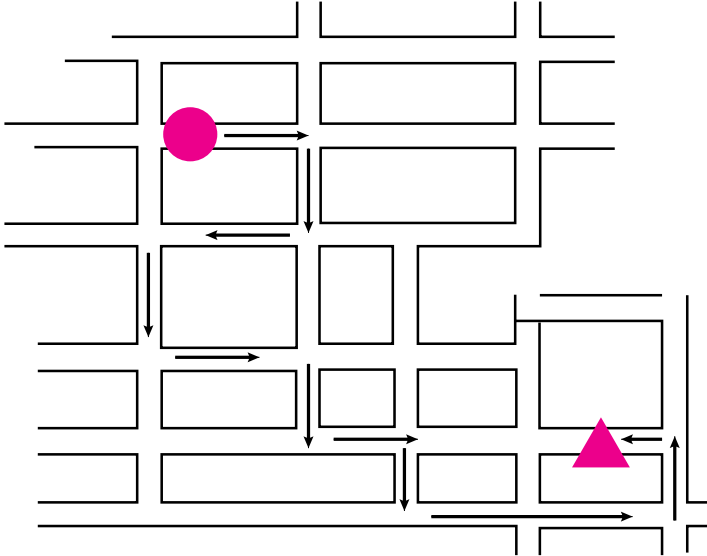
۴ در بین تصاویر زیر کدام یک با بقیه متفاوت است؟



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



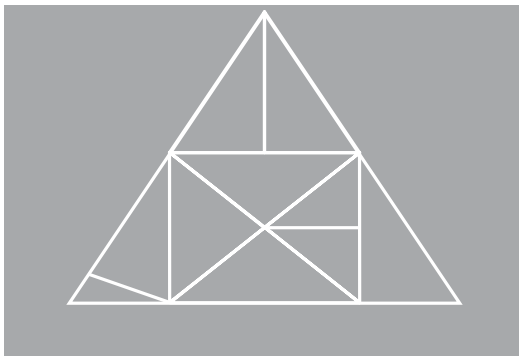
۶ برای حرکت از تصویر دایره به سمت تصویر مثلث، چند بار باید به راست و چند بار به چپ بروید. این کار را به صورت ذهنی و بدون کمک گرفتن از رسم مسیر روی کاغذ انجام دهید.



تعداد حرکات به سمت چپ:

تعداد حرکات به سمت راست:

۷ 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	❖	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
۳	۲	+	۲	۱	❖	۲	+	۴	۳	❖	۲	۱	۲	+
۵	+	۲	۱	❖	۴	۵	+	۳	۲	+	۱	❖	۲	۱
+	۳	❖	۵	۲	۵	+	۲	❖	۳	۲	+	۵	❖	۱
۲	۳	+	۲	۲	❖	۵	+	۲	۳	+	۲	۴	+	❖

تعداد عدد ۲:

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

کارنامه
تمرین‌ها



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 پله را حداقل ۲۴ ساعت بعد از انجام تمرین‌های تقویتی ابتدای پله 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»

مصرف زغال‌اخته به کاهش 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 زنبورهای عسل دارد. برگ‌های سبز پرنرنگ، 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»:

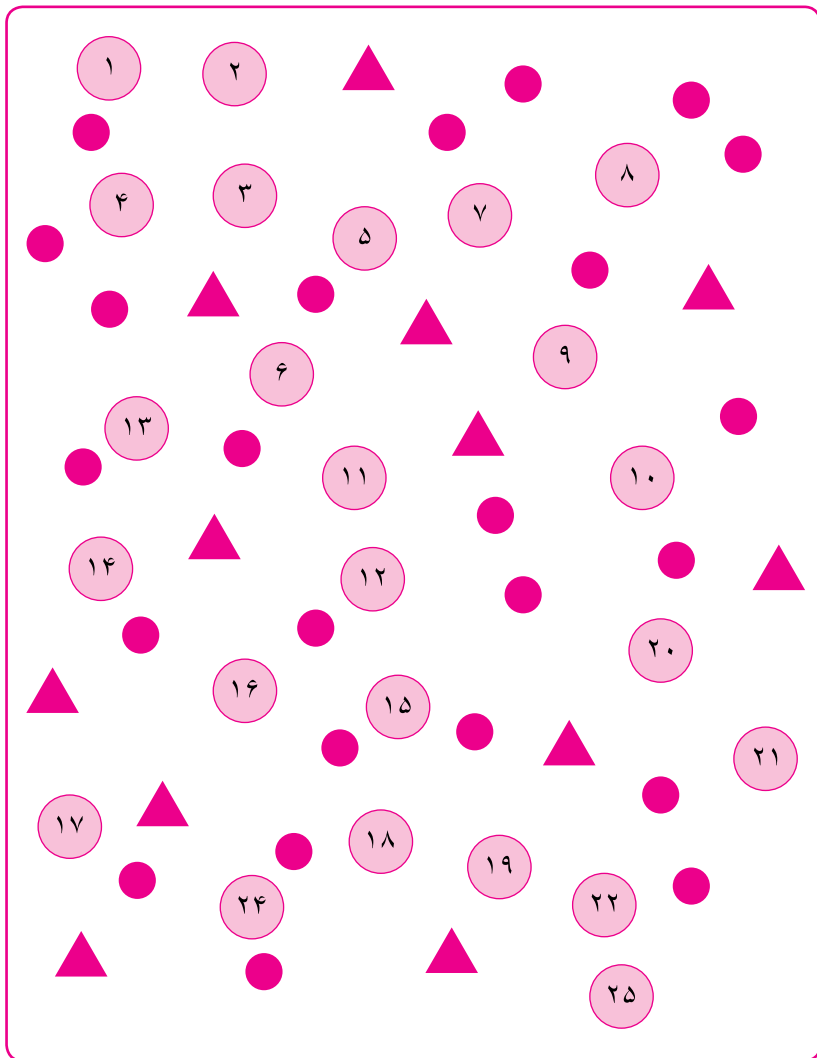
۲ پاراگراف زیر را با دقت بخوانید و دور تمام حروف مورد نظر خط بکشید و تعداد آن‌ها را یادداشت کنید.

حروف «ر، و»

در طب سنتی ایران نیز مصرف جوشانده‌ی عناب برای درمان سرفه، سرماخوردگی و آنفلوانزا و انواع گلودرد بسیار توصیه شده است. چای عناب 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، عناب، داروی گیاهی مناسب و کارآمدی است. عناب دارای لعاب فراوان، پروتئین، مواد قندی و مقدار زیادی ویتامین C است. عناب به دلیل داشتن لعاب زیاد، نرم‌کننده‌ی سینه و ضد سرفه است. جوشانده‌ی عناب، گرفتگی صدا را برطرف می‌کند. به علاوه آسم و تنگی نفس را برطرف می‌کند. برای تهیه‌ی جوشانده‌ی عناب، ۵۰ گرم عناب 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، تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین و فلور است. در ضمن حاوی پکتین (به عنوان کلسیم پکتات) به صورت فیبر محلول موثر در کاهش چربی و قند خون است. چربی کل میوه‌ی عناب بسیار کم است. نسبت اسیدهای چرب اشباع‌نشده به کل چربی در میوه‌ی عناب بالاست، بنابراین متخصصان تغذیه می‌توانند عناب را به عنوان بخشی از رژیم غذایی توصیه کنند.

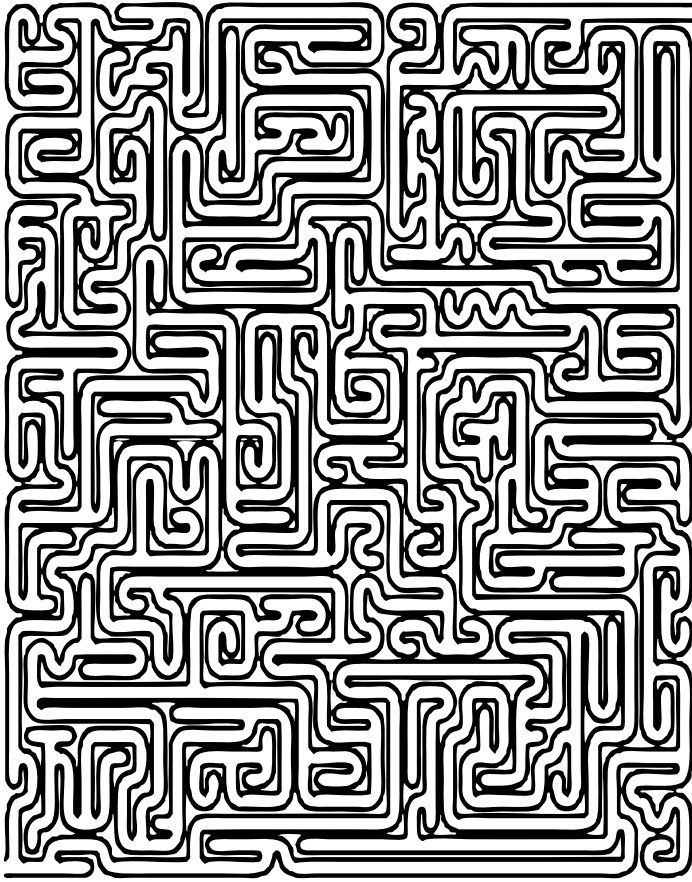
تعداد حروف «ر، و»:

۳ 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.



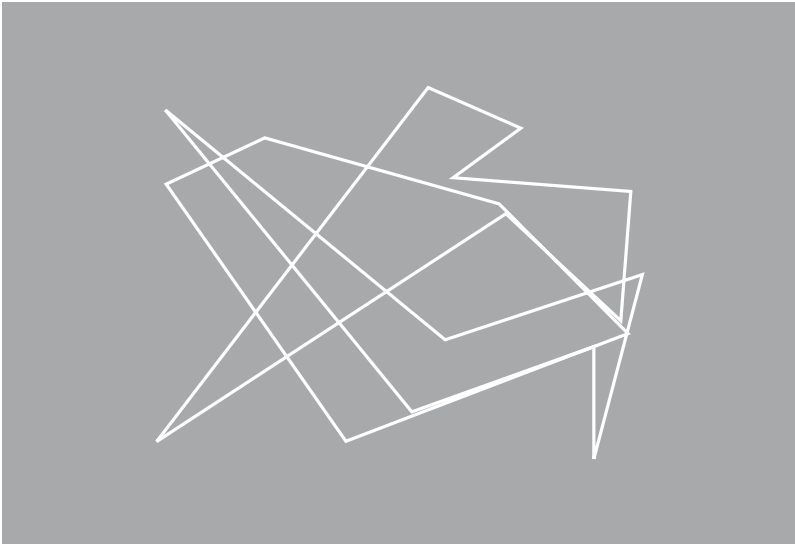
۴ سعی کنید از نقطه‌ی شروع به پایان مسیری بکشید.

پایان



شروع

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



۱



۲



۳



۴



۵



۶



۷

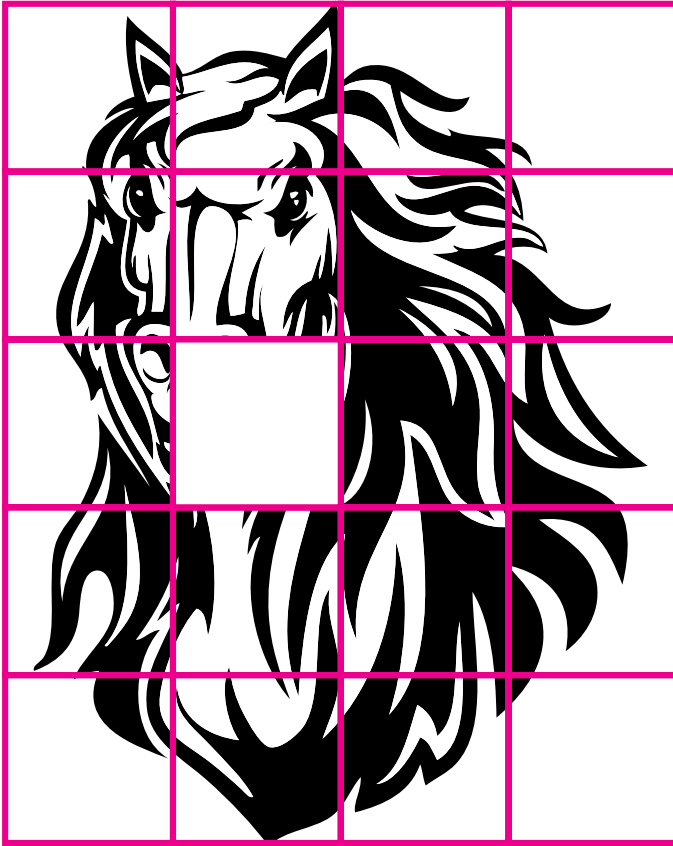


۸



۹

۸ کدام تصویر جای خالی را پر می‌کند؟



(پ)

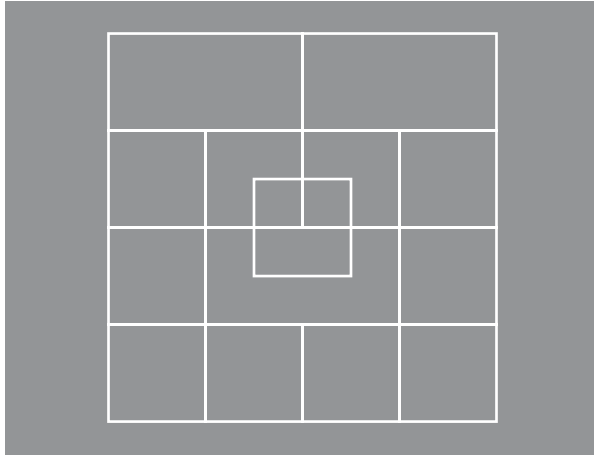


(ب)

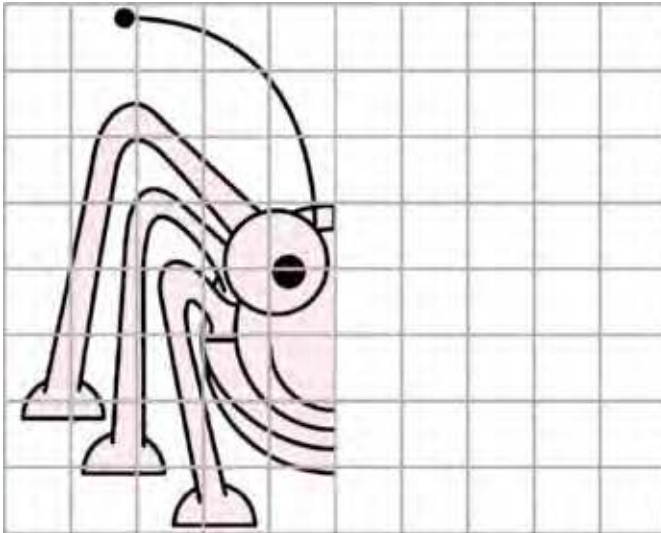


(الف)

۹ در این شکل چند مربع می بینید؟

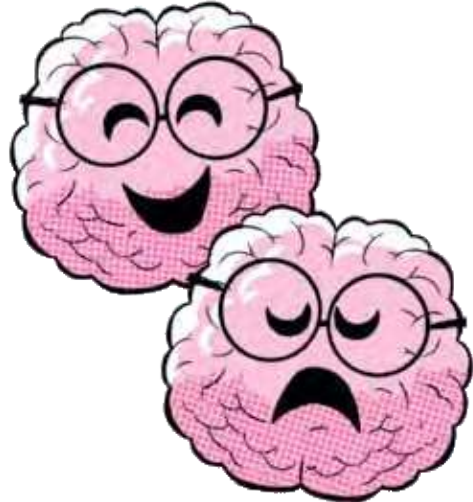


۱۰ نیمه ی دوم تصویر را بکشید.



تاریخ انجام تمرین: / / ۱۳ ساعت:
 مدت زمان انجام تمرینات: دقیقه
 تعداد غلط در تمرینات:
 نقاط ضعف اصلی:
 جمع بندی تمرینات و آموزش ها:

کارنامه
تمرین ها



پلهی نهم

بهتر سخن بگویید:

روش‌های بهبود

توانمندی‌های کلامی

بین توانایی درست صحبت کردن و موفقیت در زندگی، ارتباط مستقیمی وجود دارد. منظور ما از توانایی صحبت کردن، 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. مساله‌ی 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 با 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.

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

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.

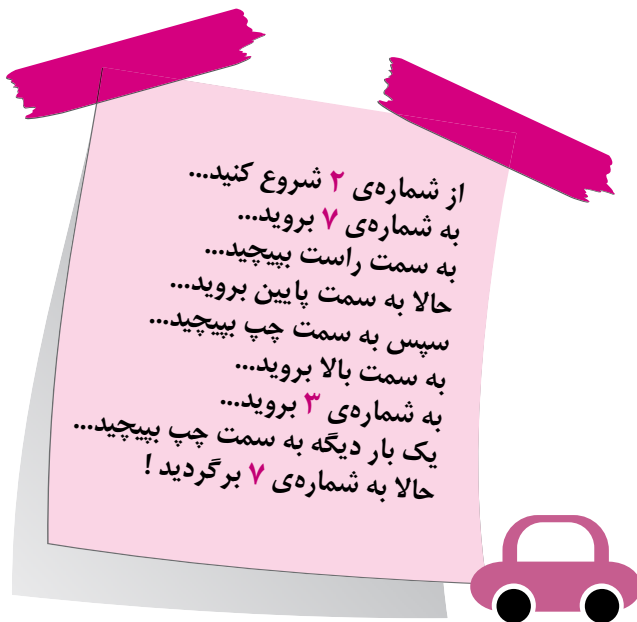
۱ مترادف (هم‌معنی) واژه‌های زیر را بنویسید.

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

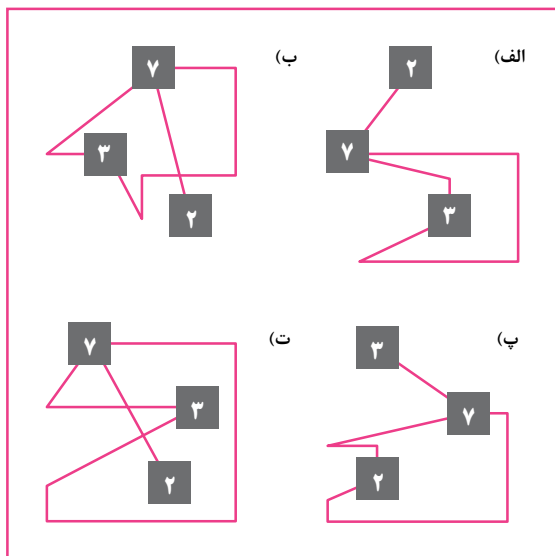
۲ متضاد (مخالف) واژه‌های زیر را بنویسید.

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

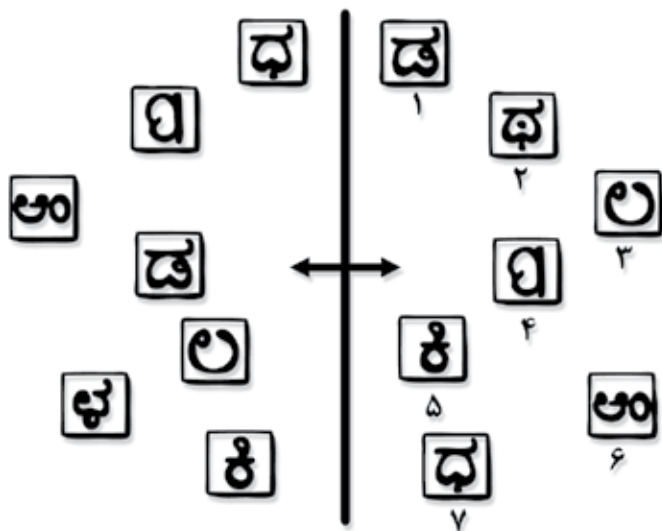
۳ سعی کنید در مدت ۵ دقیقه، مسیرهای زیر را به خاطر بسپارید. سپس به صفحه‌ی بعد بروید.



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.

افقی

۱- مادر ورزش‌ها - بقالی ۲- جاسوس - نیرو و قدرت - سنگ‌دلی ۳- در دست راننده است - سبزفام - ویتامین جوانی ۴- امر به شنیدن - پول فلزی تعیین مهریه - نوعی دسر میوه‌ای - بهره و قسمت ۵- با سرعت رفتن - کیسه‌ی 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 باز نشده‌ی کالا - مروارید - ۱۱- کلام غیرمنظوم - صادر با حذف ص - هوای بارانی ۱۲- پرنده‌ی آفت درختان انگور و توت - فساد و تباهی - گهواره‌ی 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 پزشک - مته‌ی برقی - قرض ۶- اسب ترکی - شیرهی 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 - کمان حلاجی - مارکی بر لوازم آرایش ۱۰- دستگاهی برای توزیع برق 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

۱۵	۱۴	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
															۱۴
															۱۵

۶ 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.

.....

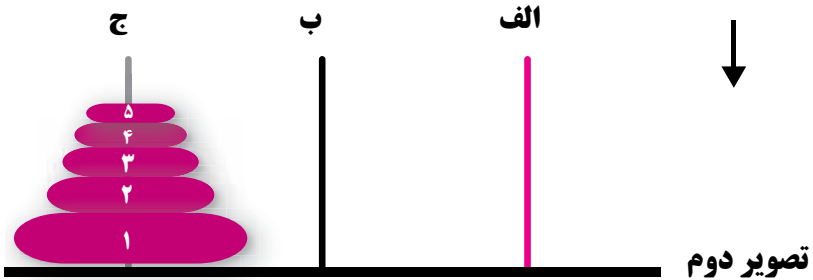
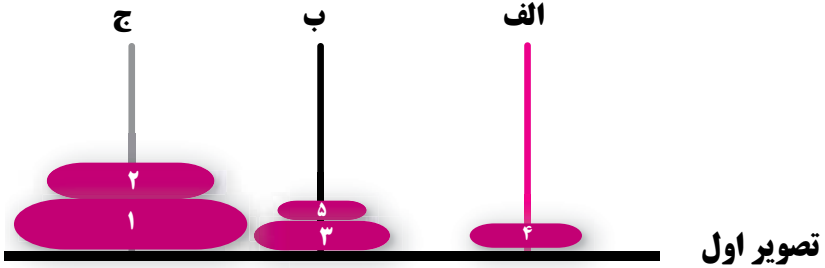
.....

.....

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.



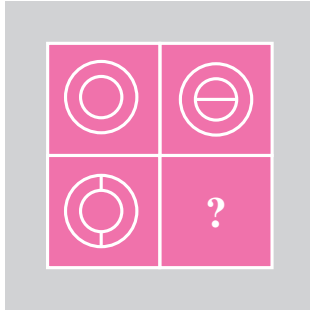
حرکات لازم:

.....

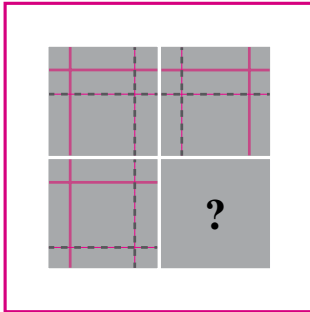
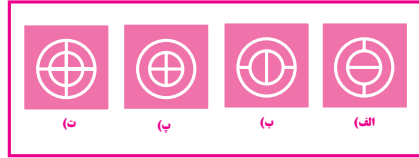
.....

.....

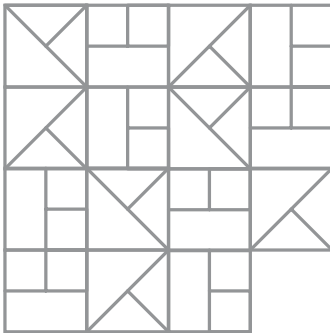
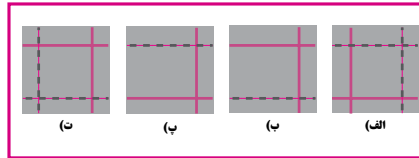
۹ کدام یک از اشکال زیر باید در تصویر اصلی به جای علامت سوال قرار گیرند؟



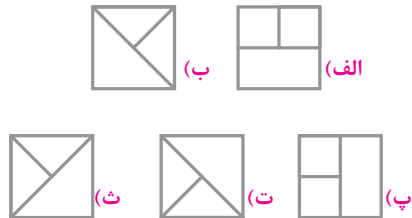
تصویر اول



تصویر دوم



تصویر سوم



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

کارنامه
تمرین‌ها



چگونه مهارت‌های محاسباتی خود را تقویت کنیم؟

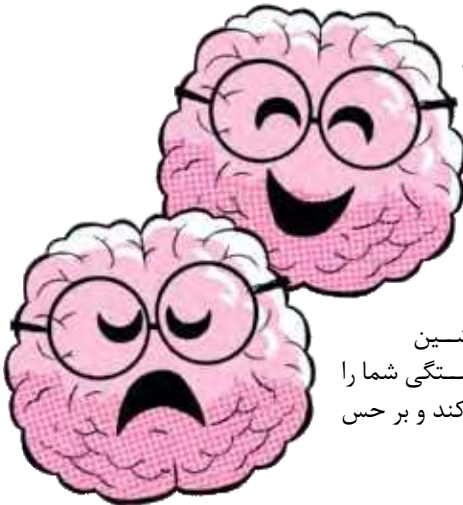
توانایی محاسبات عددی به صورت ذهنی، یکی از مهارت‌هایی است که در باز توانی شناختی و توانمندی مغزی بسیار اهمیت دارد. این فعالیت سلول‌ها و ارتباطات عصبی را تحریک می‌کند و هم‌زمان با افزایش سرعت پردازش اطلاعات باعث تقویت حافظه‌ی فعال نیز می‌شود. برای تقویت این توانمندی تمرین‌های زیر را انجام دهید:

■ 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 به 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.



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 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 صفحه‌ی بعد بروید.



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

الف طرح لباس دختر بچه چگونه بود؟

- گل‌دار
- ساده
- طرح میوه

ب حالت قرارگیری سگ چگونه بود؟

- روی دو پا ایستاده
- خوابیده
- نشسته

پ دختر بچه در تصویر چه کاری انجام می‌داد؟

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

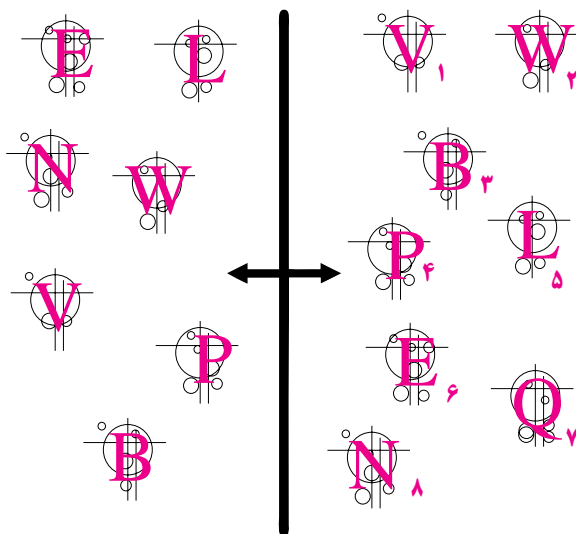
ت چه چیز دیگری در تصویر وجود داشت؟

- درخت میوه
- باغچه‌ی گل
- خورشید

ث دختر بچه کجا ایستاده بود؟

- کنار استخر
- روی پله
- روی تخته‌سنگ

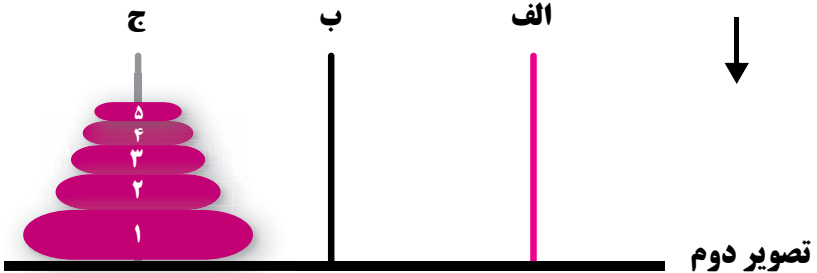
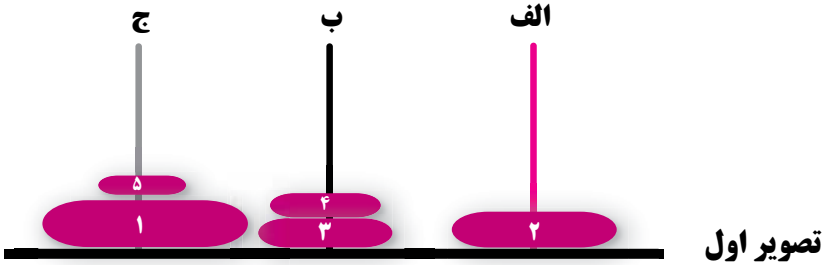
۵ با دقت به تصویر زیر نگاه کنید. کدام یک از اشکال سمت راست تصویر، در سمت چپ نیامده است؟



۶ 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.

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

۷ 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:

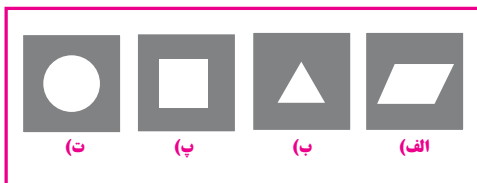
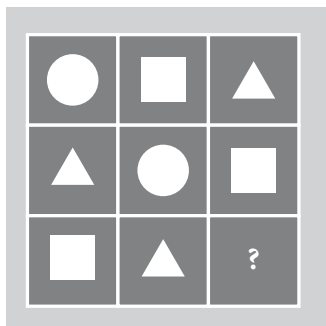
.....

.....

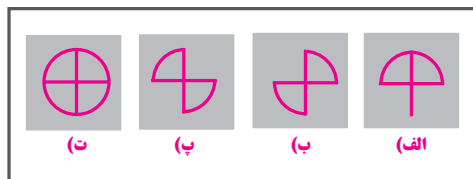
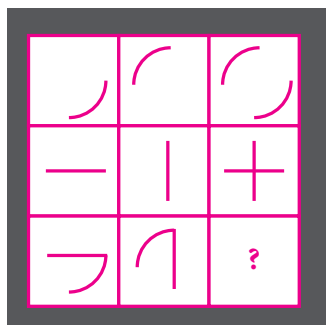
.....

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

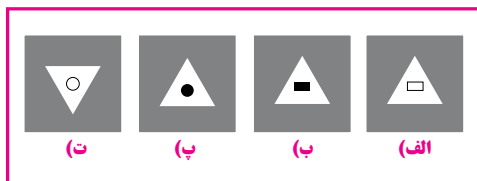
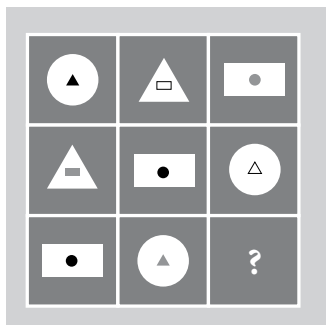
تصویر اول



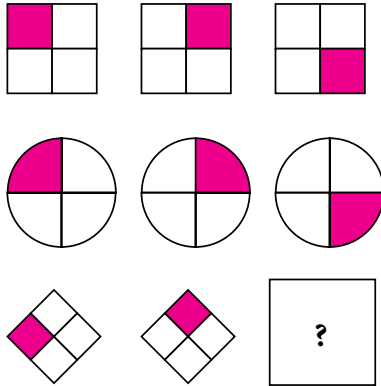
تصویر دوم



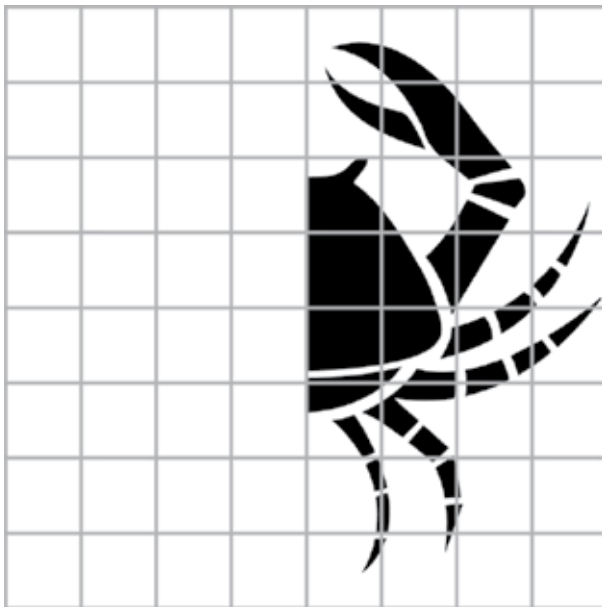
تصویر سوم



۹ شکل مناسب را در جای خالی بکشید.



۱۰ نیمه‌ی دوم شکل را کامل کنید.



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

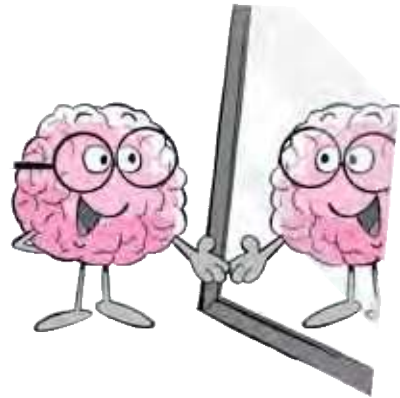
کارنامه
تمرین‌ها

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.

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



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 :

راست	پایین	چپ	پایین
چپ	پایین	راست	بالا

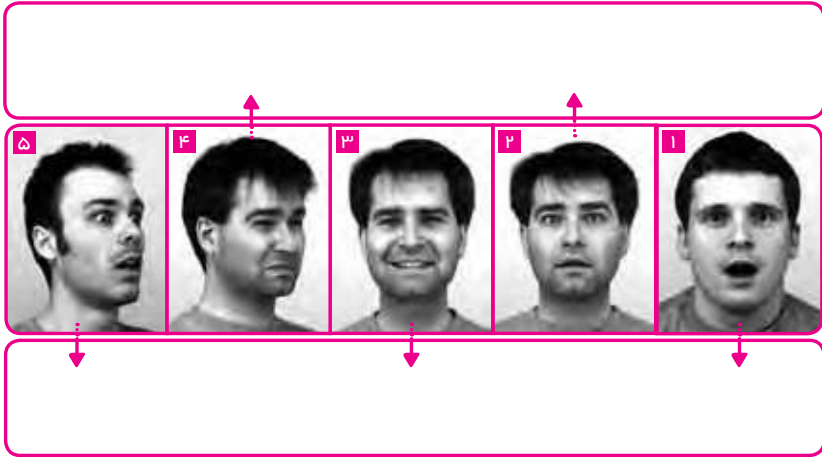
کادر دوم: مکان هر یک از جهات نسبت به مربع زمان پاسخ :

راست	پایین	چپ	پایین
چپ	پایین	راست	بالا

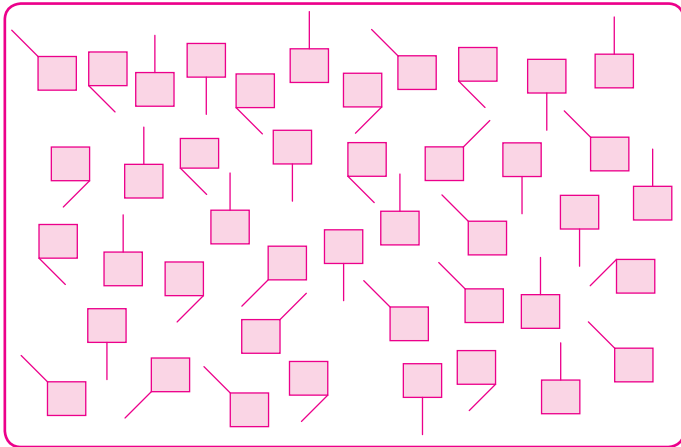
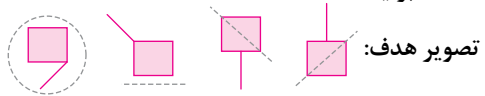
۳ به جای علامت سوال، چه عددی باید قرار گیرد؟

۲	۱	۱	۲
۳	۱	۲	۲
۱	۳	۲	۴
۴	۱	۲	?

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

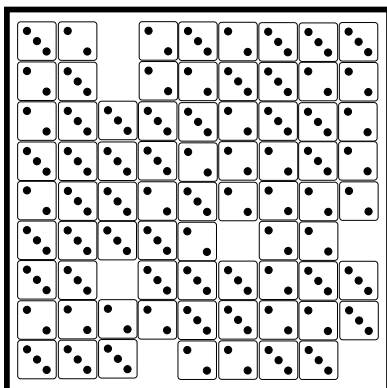
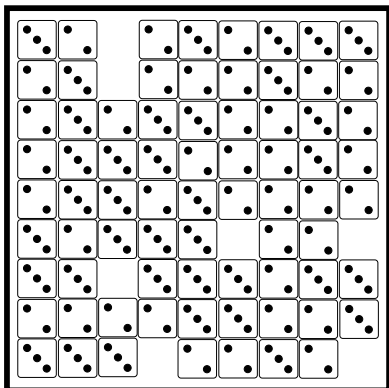


۵ به تصاویری که در کادر زیر آمده است دقت کنید. شما باید چهار تصویری که به‌عنوان تصویر هدف مشخص شده است، در کادر زیر پیدا کنید و بر طبق آنچه تعیین شده است، علامت بزنید.

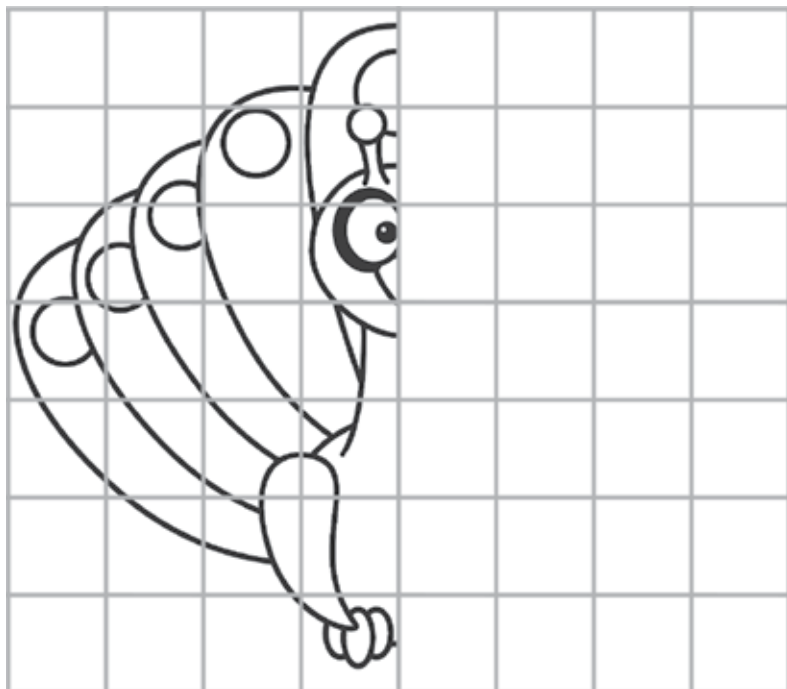


۶ با دقت به تصویر زیر نگاه کنید و تعداد اختلافات خواسته شده برای هر یک را پیدا کنید و در تصاویر علامت بزنید.

۷ مورد اختلاف



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

۹ 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		

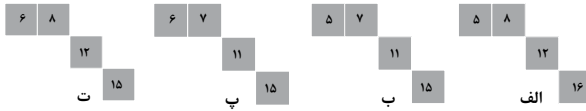
۱۰ از تمام اعداد و علائم زیر تنها برای یک بار به گونه‌ای استفاده کنید که به عدد مورد نظر برسید.

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 الف
- = ۱۱۷ ب
- = ۶۱۹ پ
- = ۲۵۵ ت

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

۳	۴	۶	۹
		۹	۱۲
۸	۹		۱۴
۹	۱۰	۱۲	



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

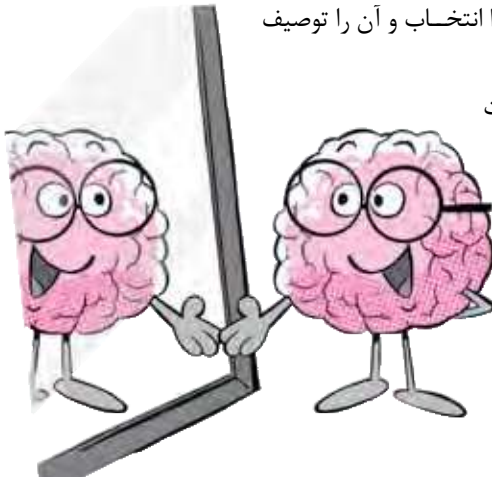


تمرینات نوروبیک چه نوع تمریناتی هستند؟

زمانی که برای انجام یک کار معمول و روزانه، روشی جدید و غیرمعمول را انتخاب می‌کنید و از حواس دیگر خود استفاده می‌کنید، در واقع 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 موهای 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.
- عادات 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 پونز 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 می‌کند. 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 شد، توصیه می‌شود تمرین‌های تثبیت هر پله را حداقل ۲۴ ساعت بعد از انجام تمرین‌های تقویتی ابتدای پله 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

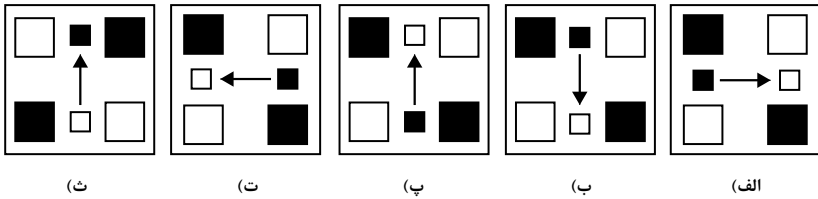
کادر دوم: مکان هر یک از جهات نسبت به مربع زمان پاسخ :

چپ	راست	پایین	بالا	راست
چپ	پایین	راست	بالا	پایین

۳ کدام تصویر باید به جای علامت سوال قرار بگیرد؟



۴ کدام تصویر با بقیه متفاوت است؟



(ت)

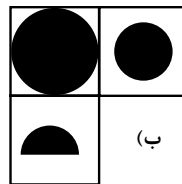
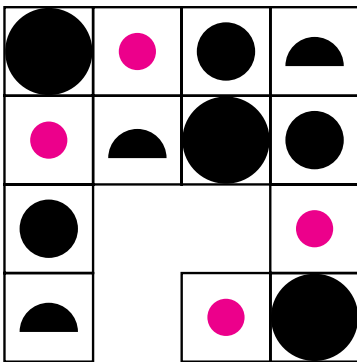
(ت)

(پ)

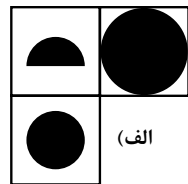
(ب)

(الف)

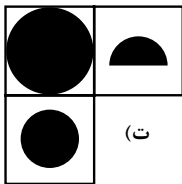
۵ کدام تصویر باید در جای خالی قرار بگیرد؟



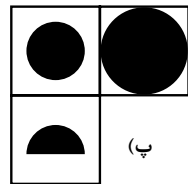
(ب)



(الف)

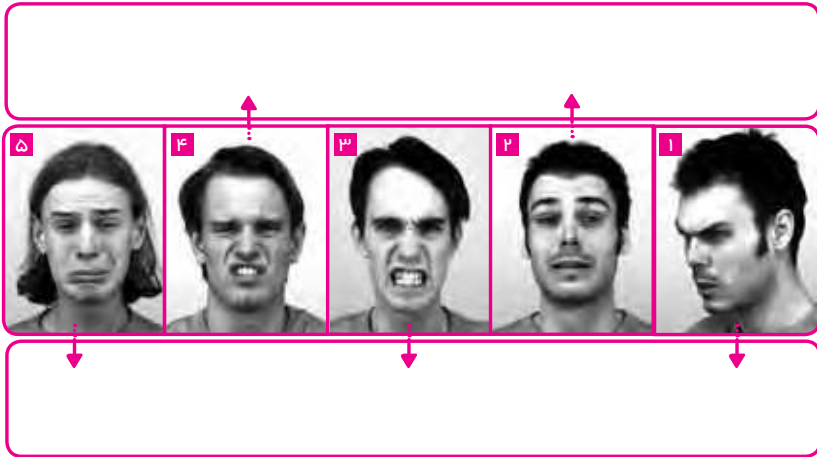


(ت)

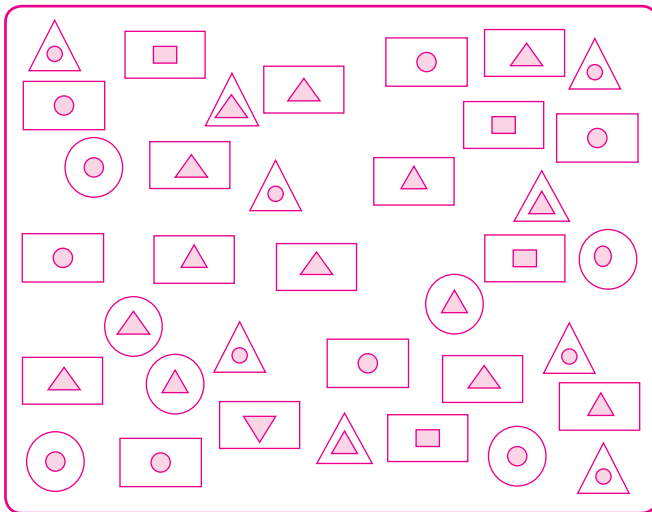
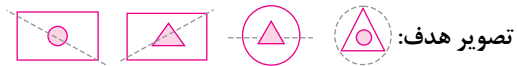


(پ)

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



۷ به تصاویری که در کادر زیر آمده است دقت کنید. شما باید چهار تصویری را که به‌عنوان 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		

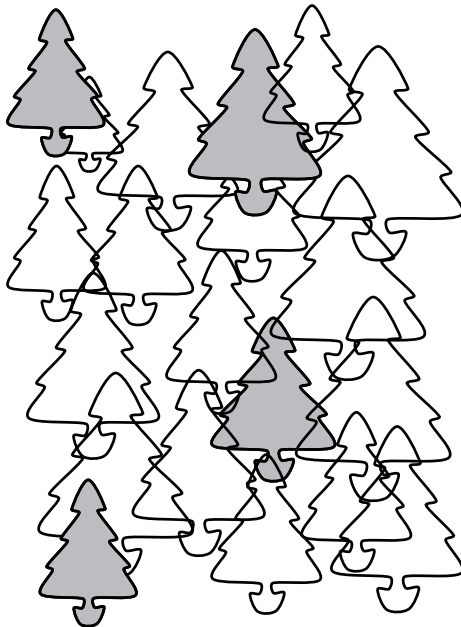
۱۰ سعی کنید نظم منطقی میان اعداد هر ردیف را پیدا کنید و عدد آخر را طبق آن بنویسید.

الف ۱, ۳, ۷, ۱۵, ۳۱, ۶۳, ?

ب ۴, ۴, ۶, ۱۲, ۳۰, ۹۰, ?

پ ۳, ۵, ۱۰, ۱۲, ۲۴, ۲۶, ?

۱۱ چند کاج در تصویر وجود دارد؟



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

۱	۳	۶	۸	۱۱
۴	۶		۱۱	۱۴
۶	۸	۱۱		۱۶
۹	۱۱		۱۶	۱۹
۱۱		۱۶		۲۱

ت

	۱۰		
		۱۳	
	۱۴		
۱۴			۱۸

پ

	۹		
		۱۳	
	۱۴		
۱۳			۱۸

ب

	۱۰		
		۱۴	
	۱۳		
۱۴			۱۷

الف

	۹		
		۱۴	
	۱۳		
۱۳			۱۷

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	؟

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

کارنامه
تمرین‌ها



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 چای» 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 چای 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. چسباندن 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.

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 آن‌ها را یادداشت کنید.

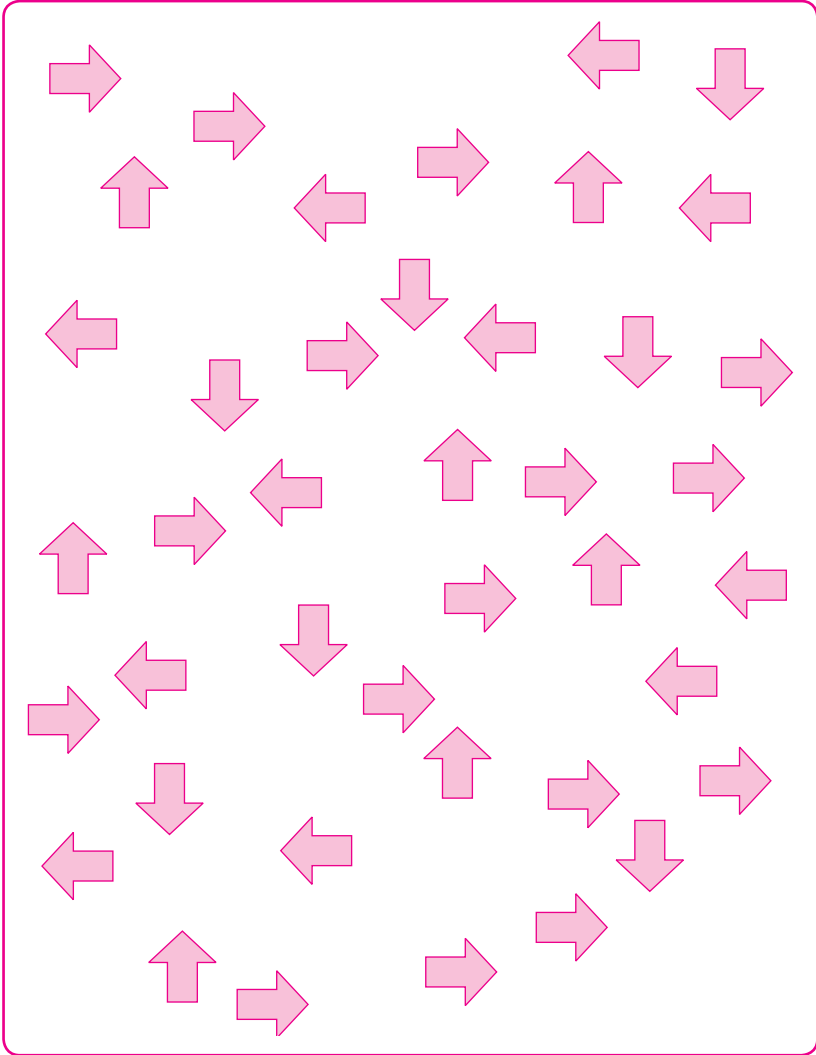
حروف: «ب، ت، پ»

شنیدن صدای ممتد 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 علتی 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 تاثیر زندگی پرتنش و همراه با استرس، افزایش سن، رعایت نکردن بهداشت صوتی، آلودگی صوتی و حتی آلودگی هوا بروز پیدا می‌کند.

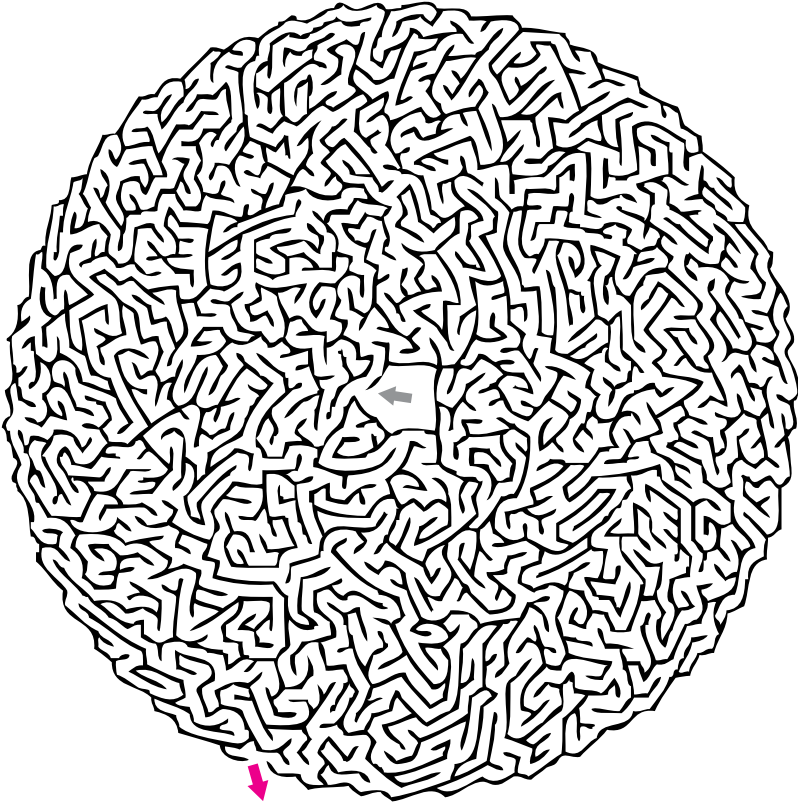
یکی از مهم‌ترین عوامل در ایجاد وزوز گوش، زندگی پرتنش و همراه با استرس است و با توجه به پیرتر شدن جمعیت کشور و تاثیر آلودگی صوتی و آلودگی هوا بر حواس مختلف، احتمال بروز اختلالات عصبی شناختی از جمله وزوز گوش بیشتر می‌شود. سبک بد زندگی مانند عادت کردن به محیط‌های خیلی ساکت یا خیلی شلوغ، باعث تشدید بروز 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 ابراز 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»:

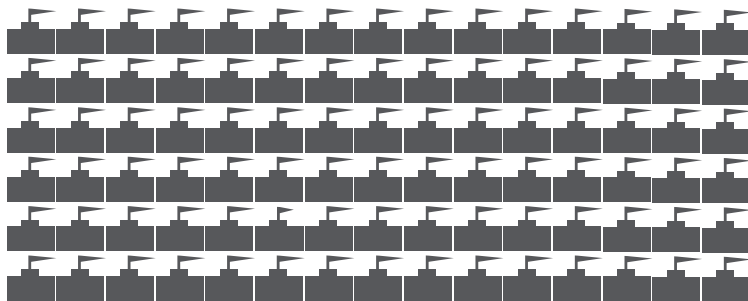
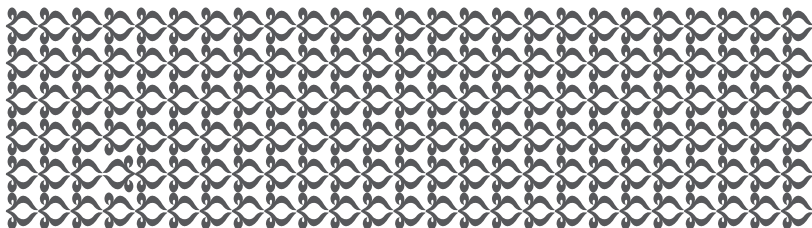
۲ در این تمرین تعدادی پیکان می‌بینید که در جهات مختلفی قرار گرفته‌اند. سعی کنید بدون برداشتن نوک مداد، مسیر متوالی را بین پیکان‌های رو به بالا و رو به پایین بکشید. فقط به خاطر داشته باشید که از روی هر پیکان تنها یک بار می‌توانید عبور کنید و در این مسیر نباید به پیکان‌های با جهات دیگر برخورد کنید. خطوط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



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



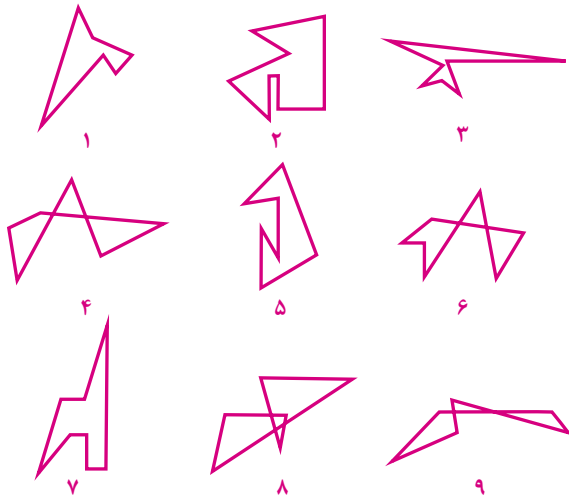
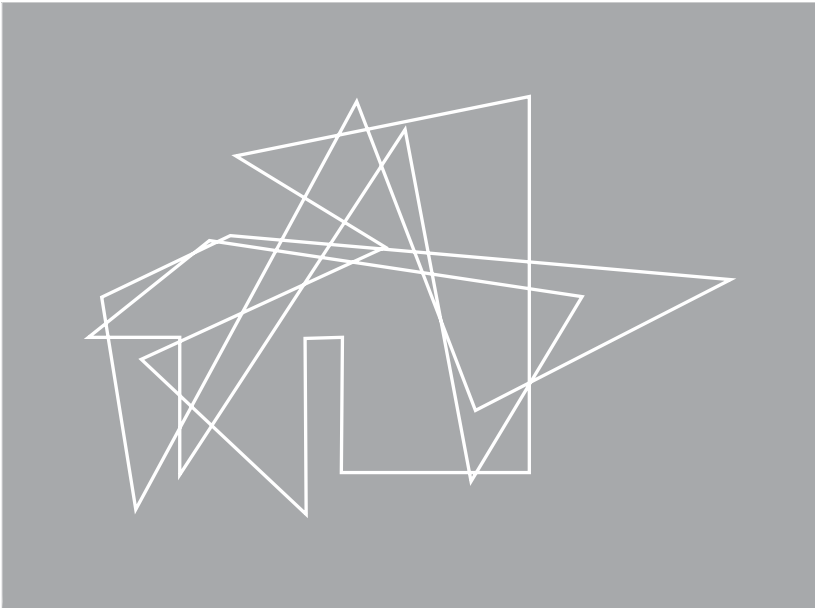
۴ در بین تصاویر زیر، کدام یک با بقیه متفاوت است؟



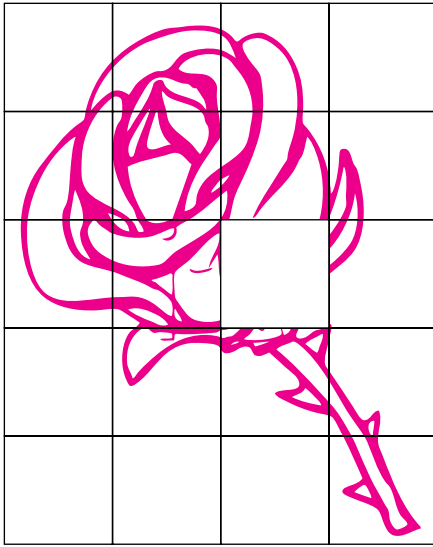
۵ کدام دو تصویر با هم مشابه هستند؟



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



۷ کدام تصویر جای خالی را پر می‌کند؟



(الف)

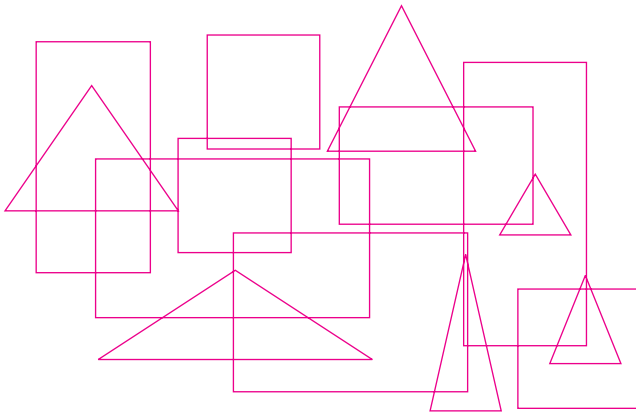


(ب)



(پ)

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



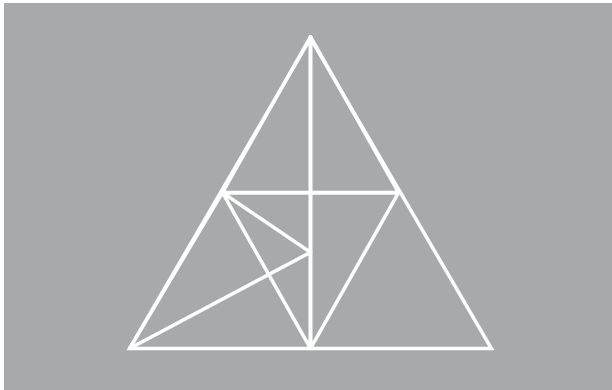
.....تعداد مثلث‌ها:

.....تعداد مستطیل‌ها:

۹ اگر تصاویر سمت چپ در جهت خواسته شده بچرخند، کدام یک از تصاویر سمت راست به وجود می آیند؟

تصویر اول			(پ) 	(ب) 	(الف)
تصویر دوم	db b p d q p q		(پ) b d q p p q qp	(ب) b d b p d q qp	(الف) p q b d d q qp
تصویر سوم			(پ) 	(ب) 	(الف)

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



تعداد مثلث‌ها:

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

کارنامه
تمرین‌ها



آیا نوشتن تاثیری در بازتوانی مغزی دارد؟

زمانی که مطلبی می‌نویسید، هم‌زمان از مهارت‌های شناختی متعددی مانند حافظه، توجه، منطق، مهارت‌های کلامی و بصری- فضایی استفاده می‌کنید. 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، فعالیتی لذت‌بخش است.

آیا می‌دانستید نوشتن تاثیری هم‌چون یوگا (مدیتیشن) در ذهن دارد؟ زمانی که شما مطلبی 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.



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.

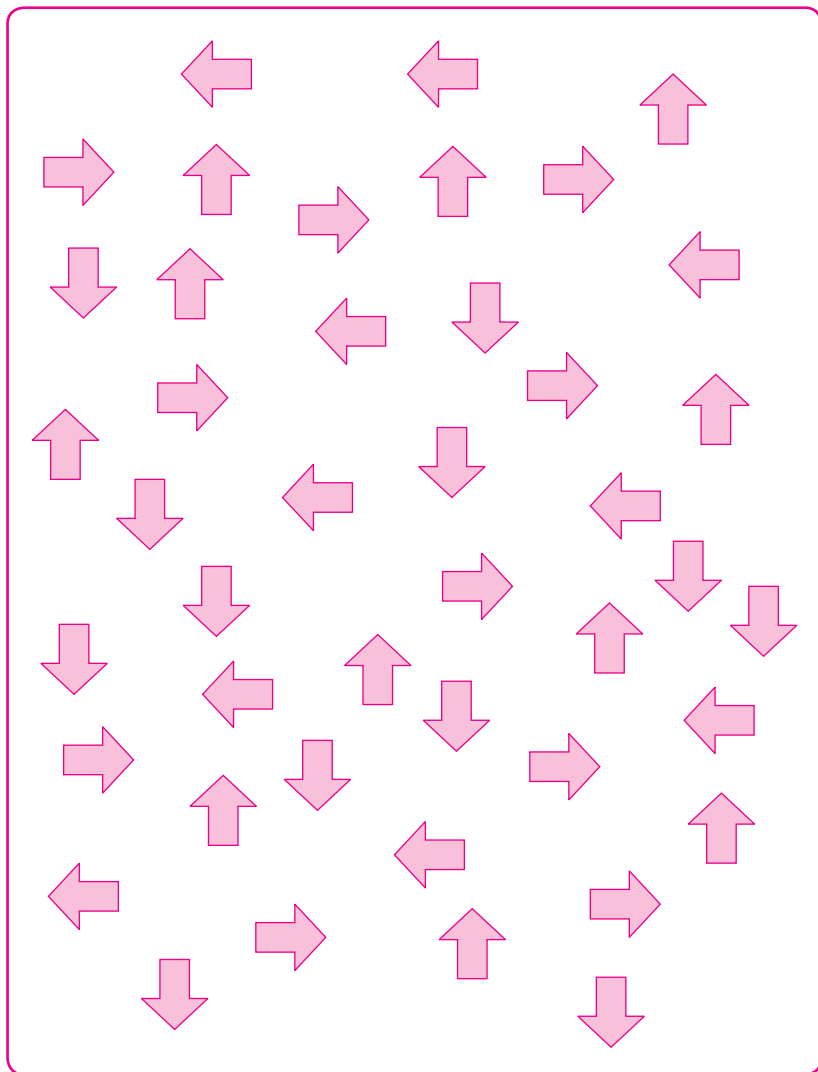
۱ پاراگراف زیر را با دقت بخوانید و دور تمام حروف مورد نظر خط بکشید و تعداد آن‌ها را یادداشت کنید.

حروف: «س، ش، ح»

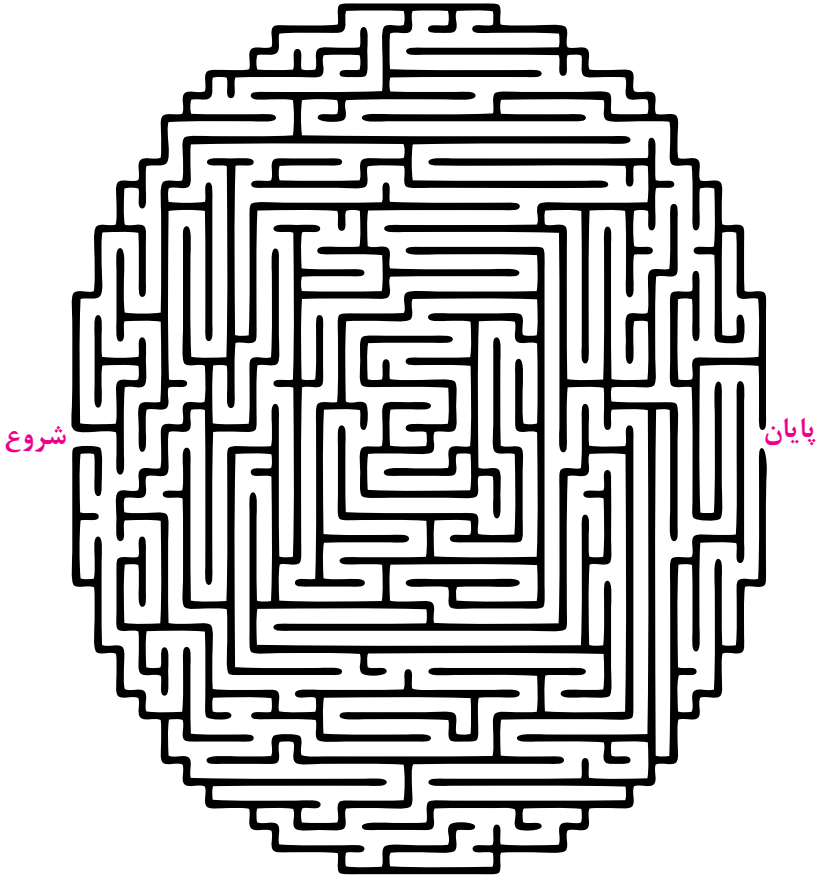
دست‌ها یکی از پرکارترین اعضای بدن به شمار می‌روند که در طول عمر، فعالیت‌های زیادی را با آن‌ها انجام می‌دهیم. اما گاهی فراموش می‌کنیم این عضو هم مانند انسان تحملی دارد و ممکن است زمانی فرا رسد که دیگر نتواند همانند گذشته کارهای سنگینی انجام دهد. کار زیاد با رایانه، انجام ورزش‌های سنگین، انجام کارهای خانه 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 مفاصل 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 باشد، 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»:

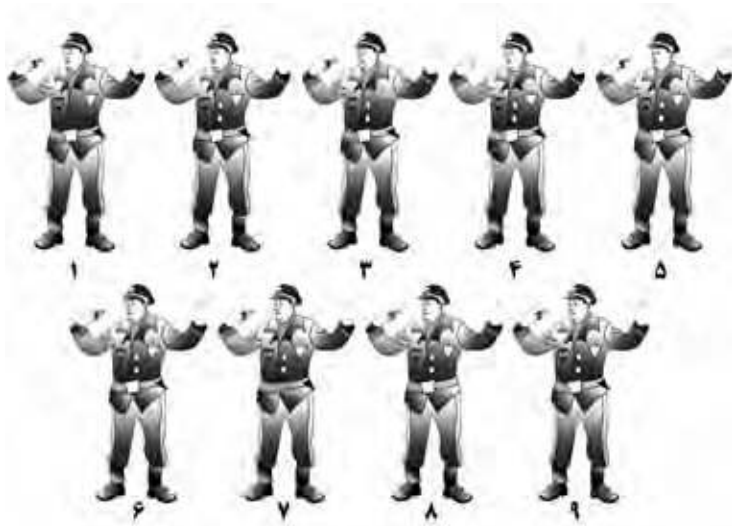
۲ در این تمرین تعدادی پیکان می‌بینید که در جهات مختلفی قرار گرفته‌اند. سعی کنید بدون برداشتن نوک مداد، مسیری متوالی بین پیکان‌های سمت چپ و سمت راست بکشید. فقط به خاطر داشته باشید که از روی هر پیکان تنها یک بار می‌توانید عبور کنید و در این مسیر نباید به پیکان‌های با جهات دیگر برخورد کنید. خطوط نیز نباید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



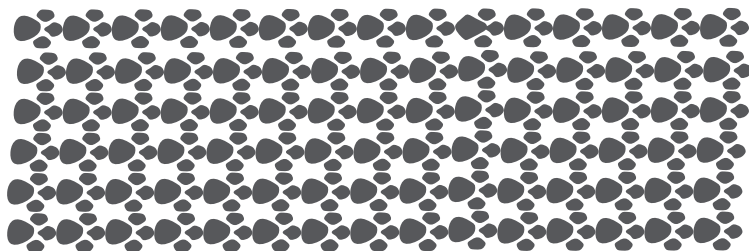
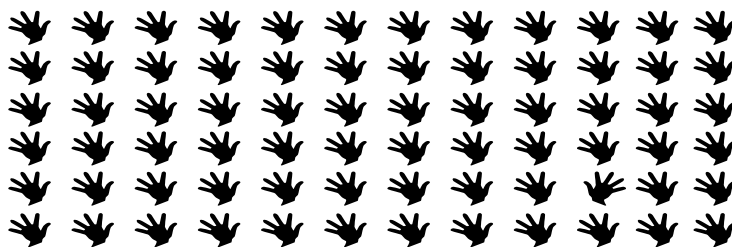
۳ سعی کنید از نقطه‌ی شروع به پایان مسیری بکشید.



۴ کدام دو تصویر با هم مشابه هستند؟

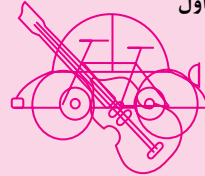


۵ در بین تصاویر زیر کدام یک با بقیه متفاوت است؟

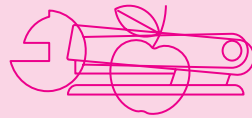


۶ هر یک از تصاویر از سه شیء مجزا تشکیل شده است. سعی کنید آن‌ها را پیدا کنید و نامشان را بنویسید.

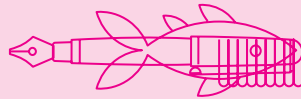
تصویر اول



تصویر دوم



تصویر سوم



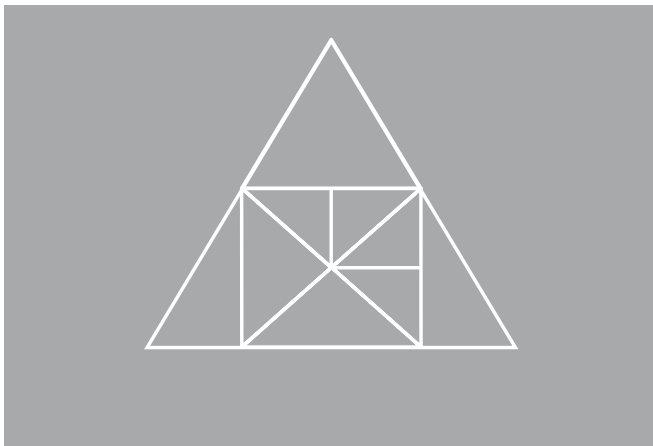
تصویر چهارم



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

(ب) 	(الف) 
(ت) 	(پ) 
(ج) 	(ث) 

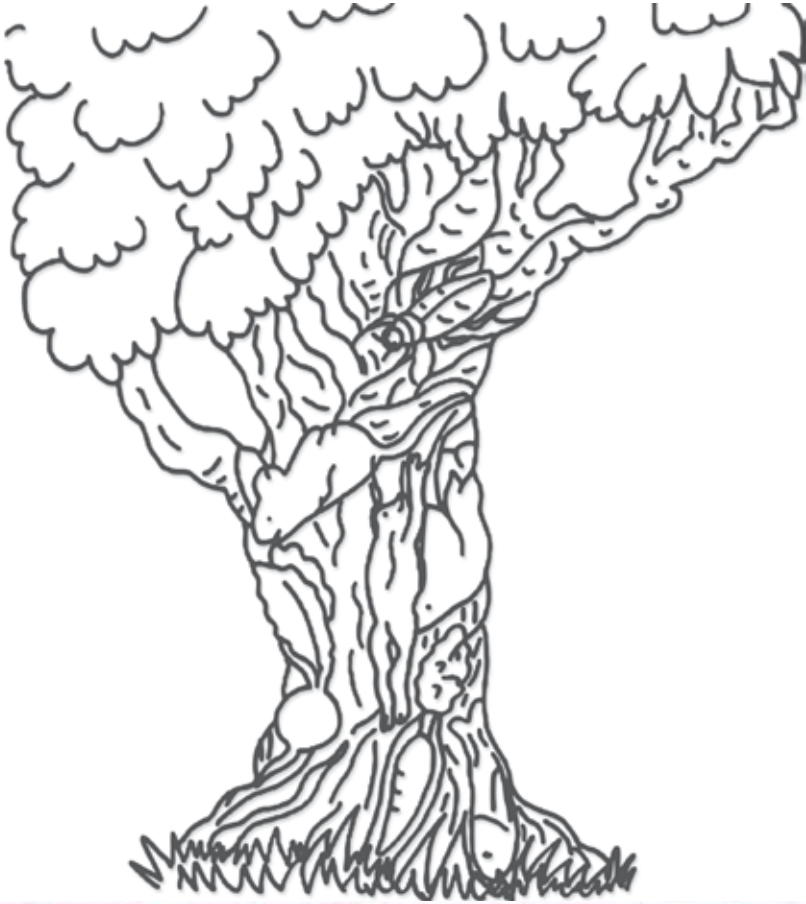
۸ تعداد مثلث‌های تصویر زیر را بنویسید.



تعداد مثلث‌ها:

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

هویج، موش، سوسک، ماهی، پرنده، قورباغه، ترب



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

کارنامه
تمرین‌ها

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 تجربی 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 تاثیر 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 پیامد تصمیمات شما واقعی نیست.

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

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 ضرب‌المثل‌های زیر را کامل کنید.

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

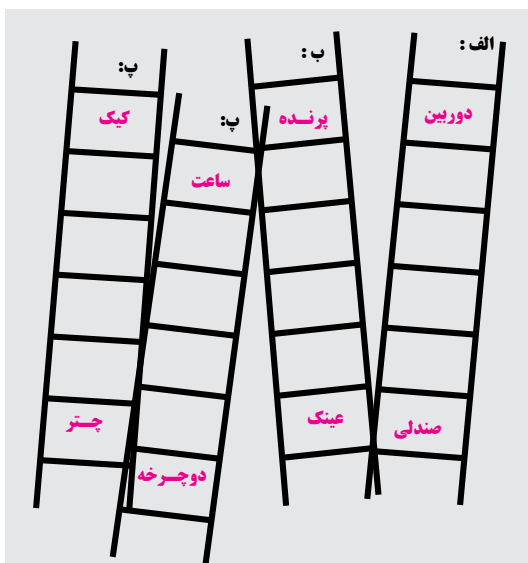
۳ در این تمرین، ۱۲ گروه دوتایی واژگان به شما نشان داده شده است. ده دقیقه آن‌ها را با دقت بخوانید و سعی کنید میان آن‌ها ارتباط برقرار کنید. سپس به صفحه‌ی بعد بروید.

چرخ	خرگوش	گلدان	کلیسا	زنجیر	دوربین
انبار	ساعت	کتابخانه	ساحل	موش	قایق
روزنامه	تلفن	طناب	دست	دودکش	حوله
رودخانه	شیراز	کاسه	فیل	هتل	کاغذیواری

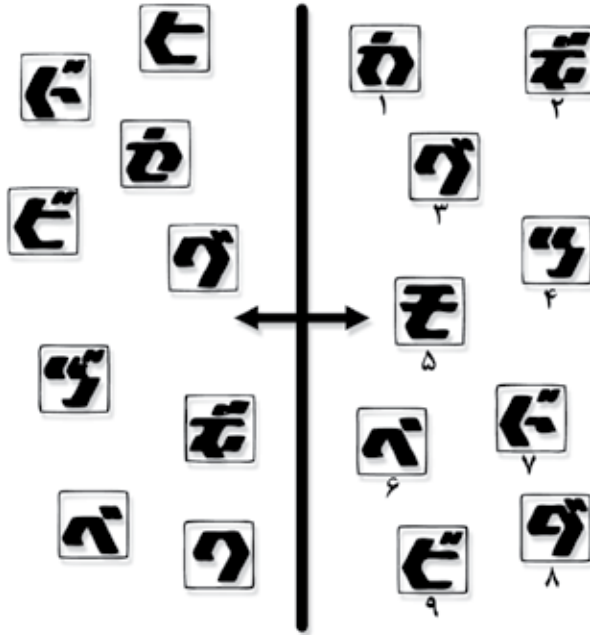
لغات زیر را به صورت گروه‌های دوتایی، مشابه با تمرین شماره‌ی ۳ در صفحه‌ی قبل دسته‌بندی کنید.

دوربین - کلیسا - تلفن - گلدان - خرگوش - موش - ساعت - چرخ
قایق - زنجیر - رودخانه - فیل - انبار - هتل - دودکش - ساحل -
کاغذدیواری - کتابخانه - حوله - شیراز - کاسه - روزنامه - دست - طناب

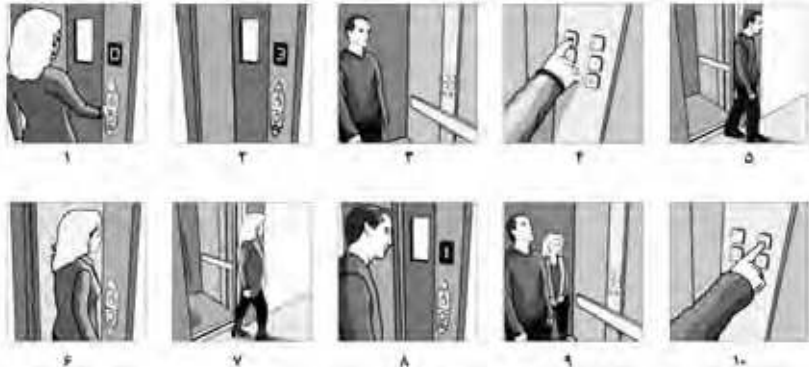
۴ در پله‌های ابتدایی و انتهایی هر نردبان واژه‌هایی نوشته شده است که در ظاهر به هم ارتباطی ندارند. سعی کنید با نوشتن واژگان مناسب به ترتیب از پله‌ی دوم تا چهارم، بین پله‌های هر نردبان به ارتباطی منطقی بین واژگان برسید.



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.

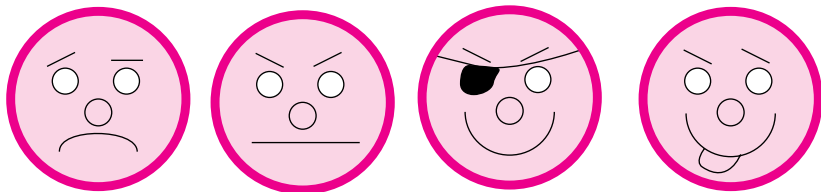


تصاویر به ترتیب از چپ به راست:

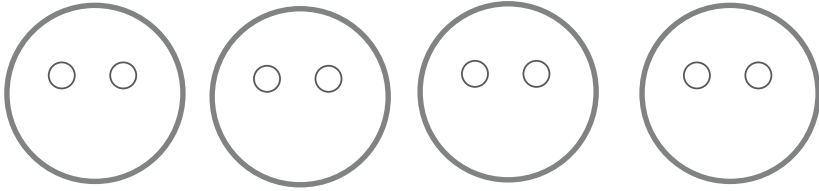
۷ جدول زیر را به گونه‌ای حل کنید که در هر یک از مربع‌ها، ردیف‌ها و ستون‌ها، اعداد ۱ تا ۹ تنها یک بار نوشته شوند.

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

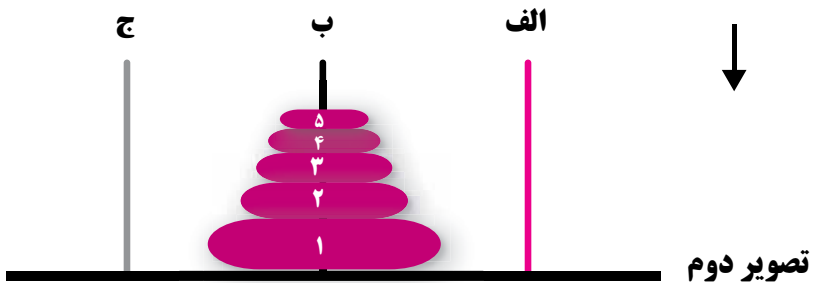
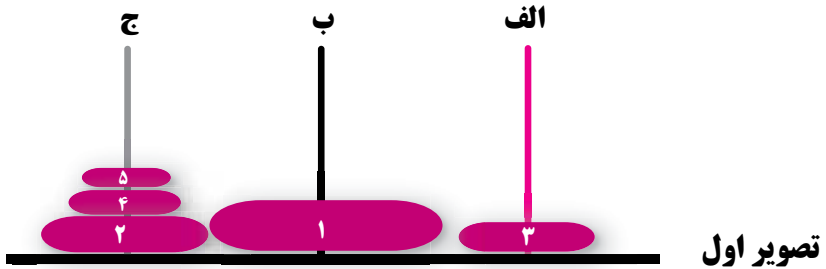
۸ دو دقیقه با دقت به چهره‌های زیر نگاه کنید و سپس به صفحه‌ی بعد بروید.



با توجه به تمرین صفحه‌ی قبل، چهره‌ها را نقاشی کنید.



۹ 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.

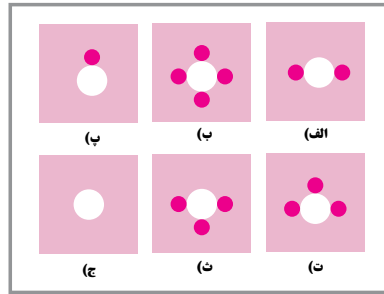
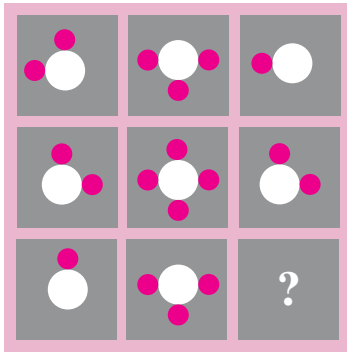


حرکات لازم:

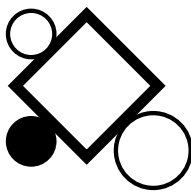
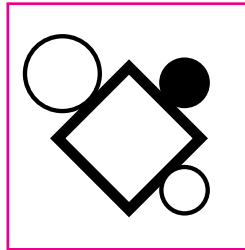
.....

.....

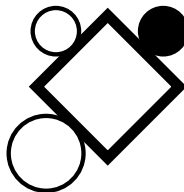
۱۱ کدامیک از اشکال زیر باید به جای علامت سوال در تصویر اصلی قرار گیرند؟



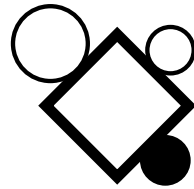
۱۲ در صورتی که تصویر الگو (داخل کادر) بچرخد، کدامیک از تصاویر به دست می‌آید؟



(پ)



(ب)



(الف)

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

کارنامه
تمرین‌ها



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

مغز انسان برای ترمیم آسیب‌های خود به آرامش و شادی نیازمند است. با 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.
- بسیاری 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 بتوانید 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 پر 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 ۲۴ ساعت بعد از انجام تمرین‌های تقویتی 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.

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

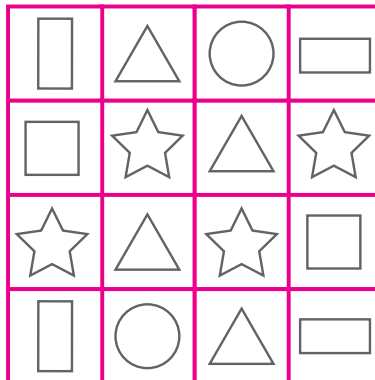
با توجه به تمرین صفحه‌ی قبل، جدول زیر را کامل کنید:
 نام‌های خانوادگی: شایگان، سرمدی، محمدنژاد، غلام‌پور، دادفر، احمدفر، خان‌محمدی
 مشاغل: راننده، مهندس، نانوا، پرستار، کشاورز، آشپز، معلم

نام	نام خانوادگی	شغل
حمید
امید
لیلا
علی‌رضا
شایان
مریم
امیربهمن

۳ ضرب‌المثل‌های زیر را کامل کنید.

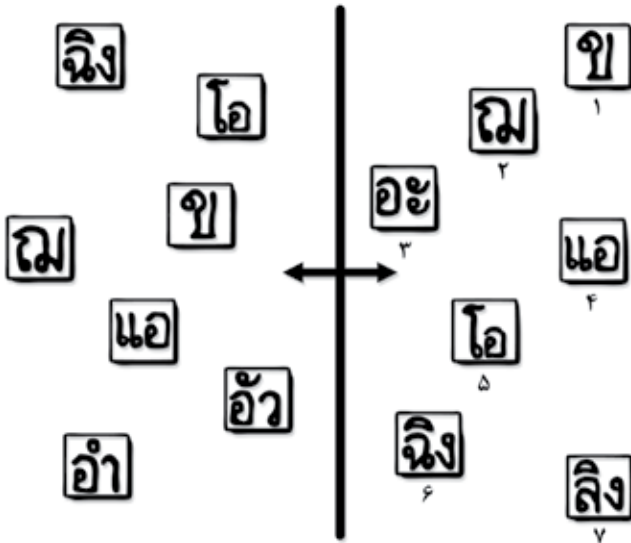
.....	الف) به سخن‌دانی نیست.
.....	ب) چاه مکن بهر کسی
.....	پ) دست شکسته به کار میره،
.....	ت) دوست آن است که بگریاند
.....	ث) او را خواب می‌بره

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.

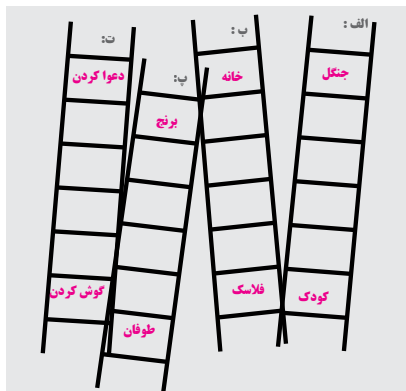


سعی کنید اشکال نشان داده شده در تصویر صفحه‌ی قبل را تا حد امکان در خانه‌های خالی جدول زیر بکشید.

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



۶ 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.

افقی

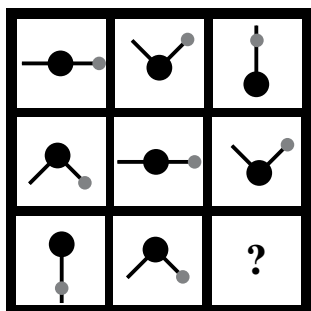
۱- درون - تکامل یافته‌ترین مهره‌داران ۲- نقش بازیگر - شهادت دادن - شهری در ژاپن ۳- نام پسر «خسروپرویز» - پوشش خارجی بدن - تمام با حذف ت ۴- نشانه‌ی الهی - نوشیدنی سرشار از پروتئین و کلسیم - فصل پاییز - صدای درشت ۵- اهل شهر خرما - نژاد ما - فرق سر ۶- بعضی اوقات - شاعر رباعی سرای نیشابوری - آغوز ۷- کلام تنفر - نوعی کربوهیدرات رشته‌ای و سخت که معمولاً انسان قادر به هضم آن نیست - ورودی نور و هوا در اتاق ۸- بی‌مصرف - هر ۳۰ روز یک بار - پروانه‌ی هواپیما ۹- از مظاهر زیبای طبیعت - کتاب مقدس مسیحیان - راد با حذف حرف اول ۱۰- جای بی‌خطر - از روزهای هفته - سعی و کوشش فراوان ۱۱- پیامبری در شکم ماهی - سست و بی‌بنیاد - بزرگ و کلان ۱۲- قلب دوم! - کبوتر صحرایی - مباشر با حذف دو حرف اول - شهری در «فارس» ۱۳- صف و رسته - فرزانه و خردمند - از وسایل نقلیه‌ی همگانی ۱۴- نوعی ماده‌ی سفیدکننده - رهبر انقلابی «هند» - مایع لعاب‌دار ۱۵- با شور و اشتیاق - کم‌وزنی

عمودی

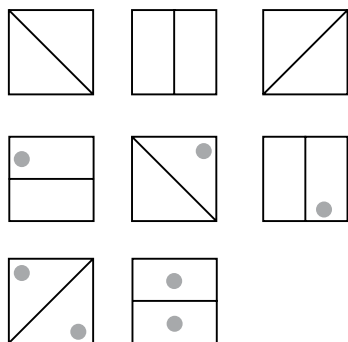
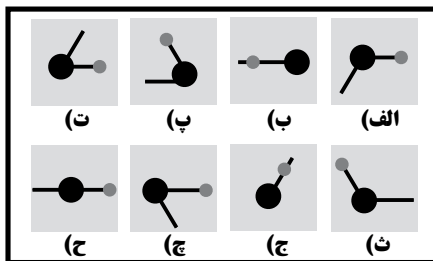
۱- بیمارستان کوچک - شجاع و نترس ۲- منسوب به خداوند - از درختان سایه‌گستر - مجبور شده ۳- مقام و درجه - لهجه و طرز تکلم خاص هر قوم و ملت - چشم‌چران ۴- ضربه با پا - دوشیزه‌ی انگلیسی - سال خورشیدی - ضمیر مخاطب ۵- سرزمین - دریاچه‌ای در «سوئیس» - استوار ۶- شاگرد مغازه - زبون و بی‌ارزش - مایه‌ی جلوگیری از بیماری ۷- عدد خیطی! - 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 - نهی‌شده - از دین برگشته ۱۲- طمع - نسل و نژاد - تکه پارچه‌ی کهنه - هم‌داستان رامین ۱۳- مطیع و دست‌آموز - گرمی و بخششده - واحد شمارش یخ ۱۴- مدرسه‌ی بزرگ‌سالان - ماه نو - سازمان کشورهای صادرکننده‌ی نفت ۱۵- محال و نشدنی - عبادت و پرستش معبود

	۱۵	۱۴	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															
۱۴			■												
۱۵								■							

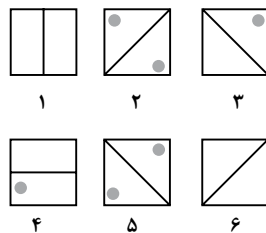
۹ کدام یک از شکل‌های زیر در تصویر اصلی به جای علامت سوال قرار می‌گیرند؟



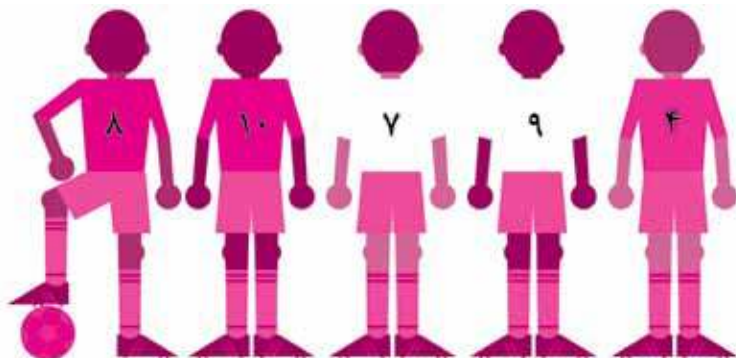
تصویر اول



تصویر دوم



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



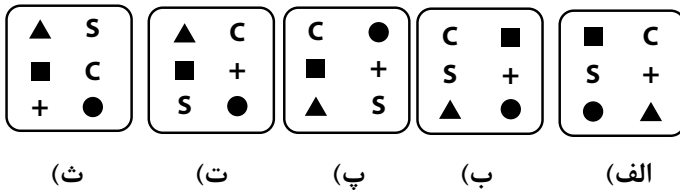
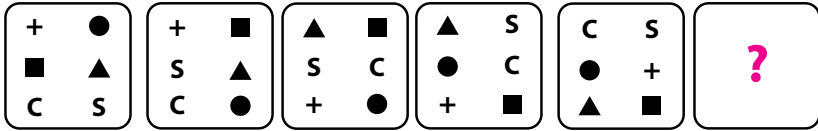
الف مجموع شماره‌های زوج پیراهن بازیکنان را بنویسید.

ب مجموع شماره‌های فرد پیراهن بازیکنان را بنویسید.

پ شماره‌ی پیراهن نفر وسط چند بود؟

ت شماره‌ی پیراهن نفرات اول و آخر چند بود؟

۱۱ به جای علامت سوال کدام گزینه باید قرار گیرد؟



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

کارنامه
تمرین‌ها

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:

- ایجاد 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 موهایتان را با دست چپ شانه 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 باشد 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.

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 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

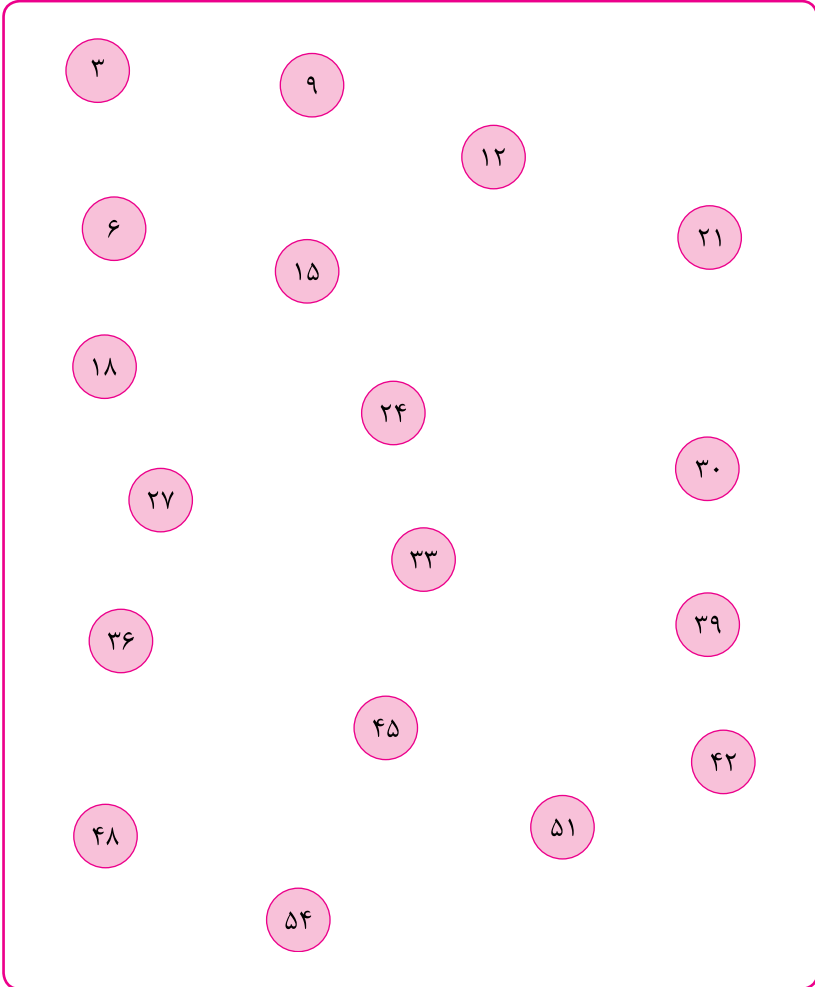
۲



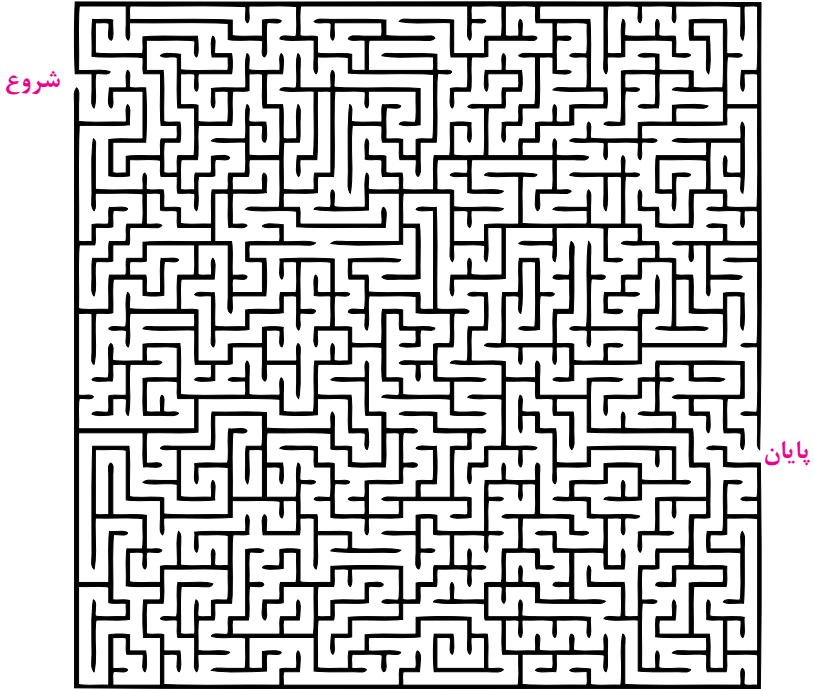
۲ اشیا‌ی خواسته‌شده در کادر پایین را در تصویرهای زیر پیدا کنید و دور آن‌ها خط بکشید.



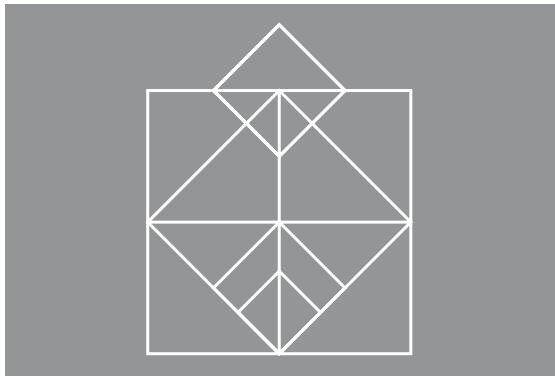
۳ در این تمرین باید سعی کنید بدون برداشتن نوک مداد از روی کاغذ، مضرب‌های عدد ۳ را که در دایره‌های زیر نوشته شده است، به ترتیب با یک خط ممتد به هم وصل کنید. به یاد داشته باشید مسیری که می‌کشید باید از روی هر دایره تنها یک بار عبور کند و خطوط همدیگر را قطع نکنند.



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



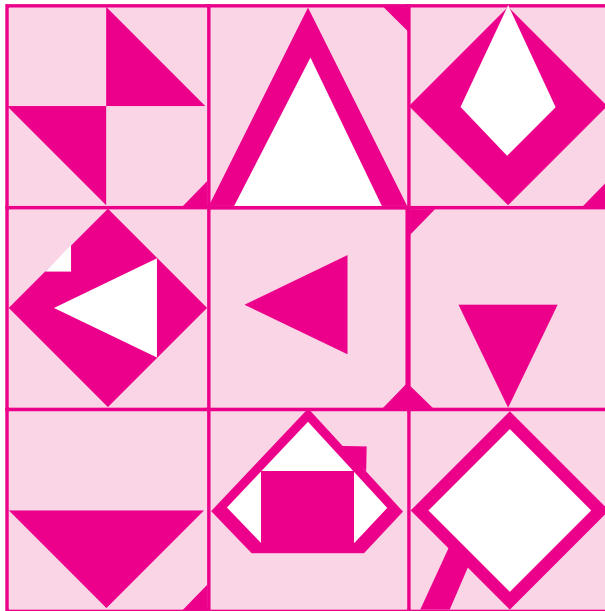
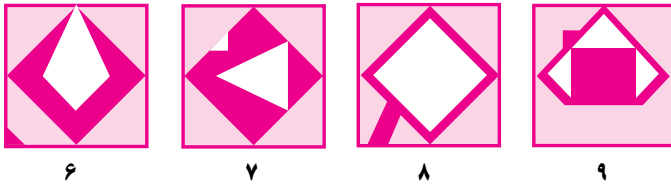
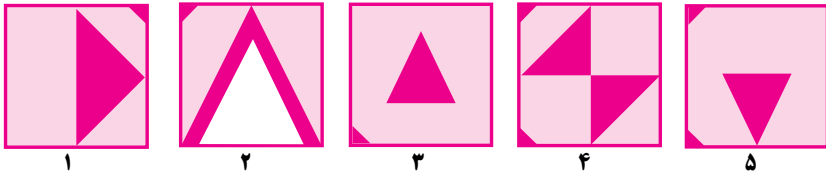
۵ در تصویر زیر چند مربع و چند مثلث می‌بینید، تعداد آن‌ها را یادداشت کنید.



تعداد مربع‌ها:

تعداد مثلث‌ها:

۶ 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.



۷ 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 بیوه‌زن هستم و سه دختر دارم، با دستم ریسندگی می‌کنم. دیروز شال بافته‌ی خود را در میان پارچه‌های 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 این‌که 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»:

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

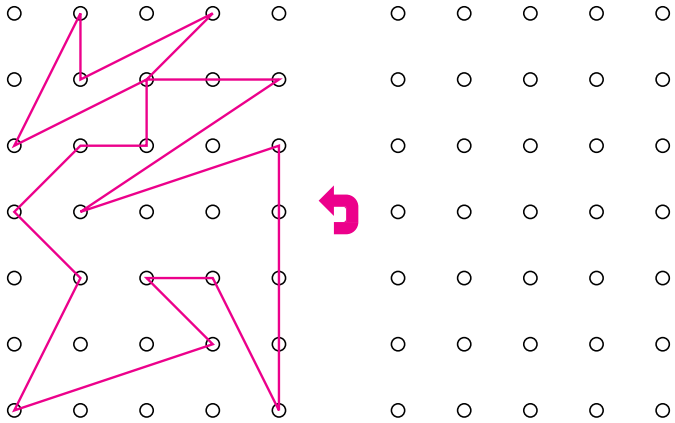


۹ پاراگراف زیر را بخوانید و تعداد واژه‌های آن را بشمارید. دقت کنید که در هر شمارش، واژه‌ی پنجم را مشخص کنید و دور آن خط بکشید.

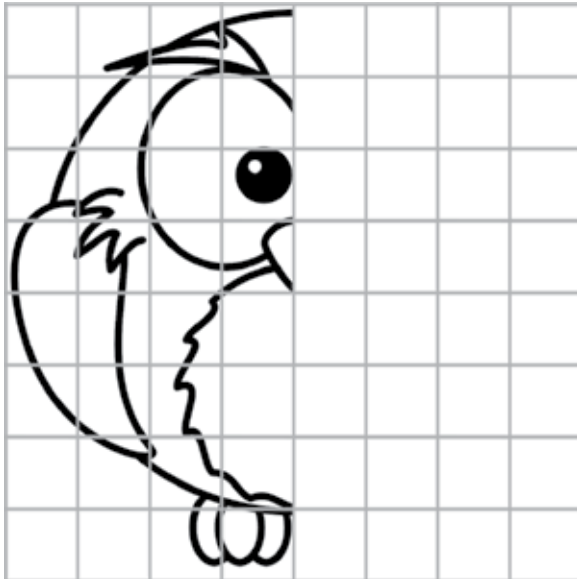
این حقیقت که ما می‌توانیم زندگی خود را مدیریت کنیم، برای سال‌های آتی هدف تعیین کنیم، برنامه‌ریزی کرده و برای رسیدن به آن تلاش کنیم، برای انجام کارهای روزانه‌ی خود زمان‌بندی داشته باشیم و بتوانیم هزینه‌های زندگی را مدیریت کنیم؛ همه ناشی از مجموعه‌ای از توانمندی‌های مغز ماست که تحت عنوان کارکردهای اجرایی 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: / / ۱۳ ساعت:
 مدت زمان انجام تمرینات: دقیقه
 تعداد غلط در تمرینات:
 نقاط ضعف اصلی:
 جمع بندی 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 واقعه‌ای 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 اهدافی 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 خریده‌های 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 حداکثر 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 پله را حداقل ۲۴ ساعت بعد از انجام تمرین‌های تقویتی ابتدای پله 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



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

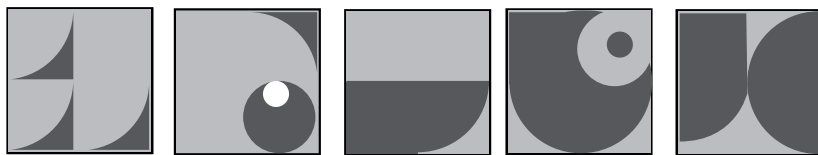


۳ پاراگراف زیر را بخوانید و تعداد واژه‌های آن را بشمارید. دقت کنید که در هر شمارش، واژه‌ی هفتم را مشخص کنید و دور آن خط بکشید.

آلزایمر 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 تاحدی 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، کم‌حرکی و عدم فعالیت مغز که به ویژه در سنین بالا رخ می‌دهد نیز به عنوان احتمالات دیگر برای بروز بیماری مطرح می‌شود. اختلافات حافظه و فراموش کردن اتفاقات جدید و پرسیدن سوالات تکراری یکی از مهم‌ترین علائم بروز این بیماری است.

تعداد واژگان.....

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



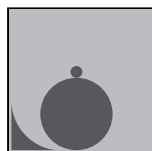
۱

۲

۳

۴

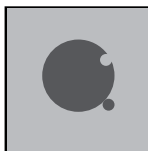
۵



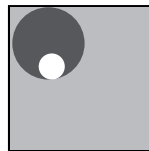
۶



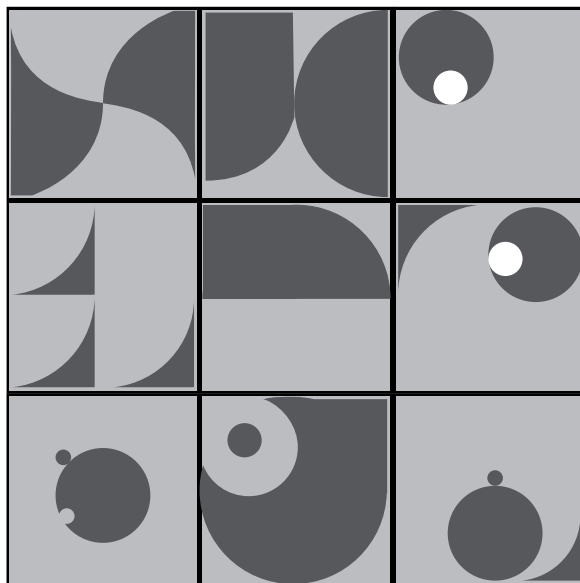
۷



۸



۹



۵ 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 آماده‌ی 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، پاداش خوبی از پادشاه دریافت خواهد کرد. صبح روز بعد پادشاه دید که شاهین دوم نیز با چالاک‌ی 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؟

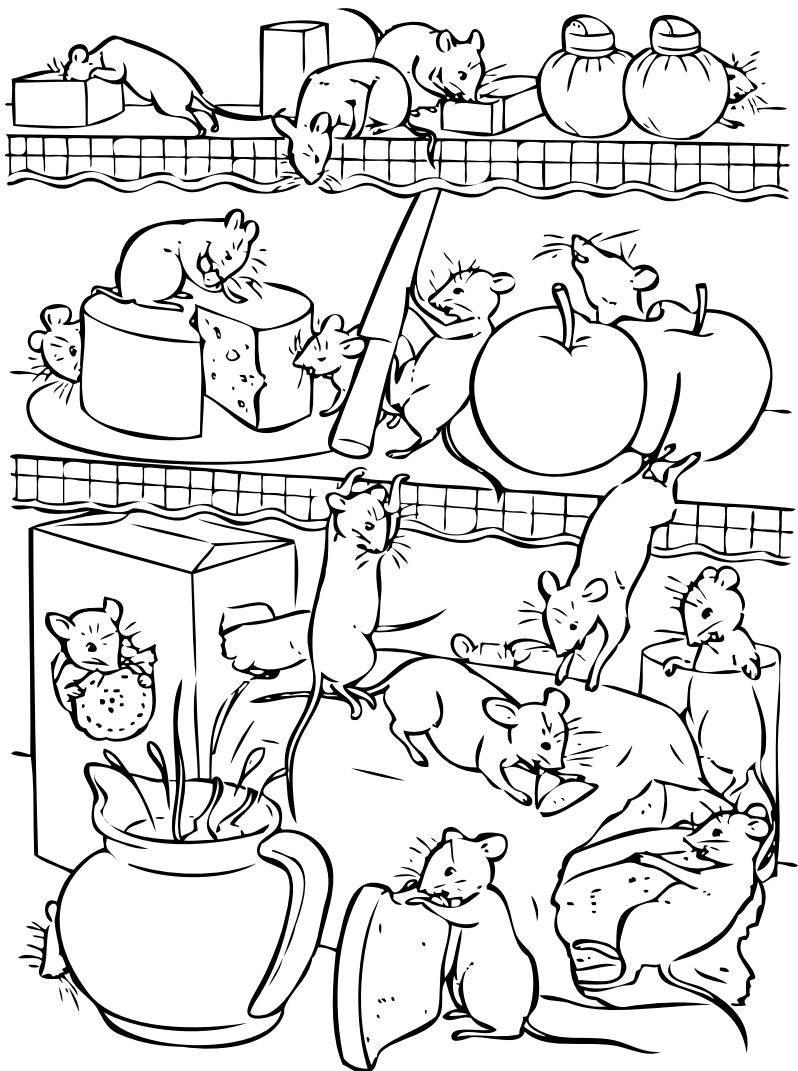
کشاورز که ترسیده بود گفت: «سرورم، کار ساده‌ای بود، من فقط شاخه‌ای را که شاهین روی آن نشسته بود بردم. شاهین فهمید که بال دارد و شروع به پرواز کرد.»

تعداد حروف: «ف، ق»:

.....

.....

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

کادر دوم: تعداد تکرارها (عیناً شبیه کادر اول)

زمان پاسخ:

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

تاریخ انجام تمرین: / / ۱۳ ساعت:

مدت زمان انجام تمرینات: دقیقه

تعداد غلط در تمرینات:

نقاط ضعف اصلی:

جمع بندی تمرینات و آموزش‌ها:

کارنامه
تمرین‌ها

پلهی چهاردهم

صحبت کنید و گوش

دهید: ابزاری برای تقویت

توانمندی‌های کلامی



همان‌طور که گفته شد مهارت‌های کلامی یا 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 پرسید چه چیزی از آن متن فهمیده‌اید. می‌توانید قسمت‌های مهم آن را برای خود خلاصه کنید.

■ عادت کنید گاهی اوقات بلند فکر کنید. همه‌ی ما انسان‌ها 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.

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 جاهای خالی را با استفاده از کلمات داده‌شده پر کنید.

در افرادی که با گرما برخورد می‌کنند، در اولیه ممکن است بر اثر گشادی رگ‌های پوست و آب به دنبال تعریق، دچار ناگهانی فشار خون بشوند. افراد مسن و افرادی که عادت به آب و هوای ندارند، بیشتر هستند. اگر فردی در گرم از هوش رفت، او را به اورژانس برسانید؛ زیرا ممکن است مشکل جدی مانند قلبی و سکتای مغزی رخ داده باشد. اگر علت بروز سنکوپ گرمی هوا باشد با بیمار در معرض هوای خنک، استراحت کردن و مایعات، بهبود می‌یابد.

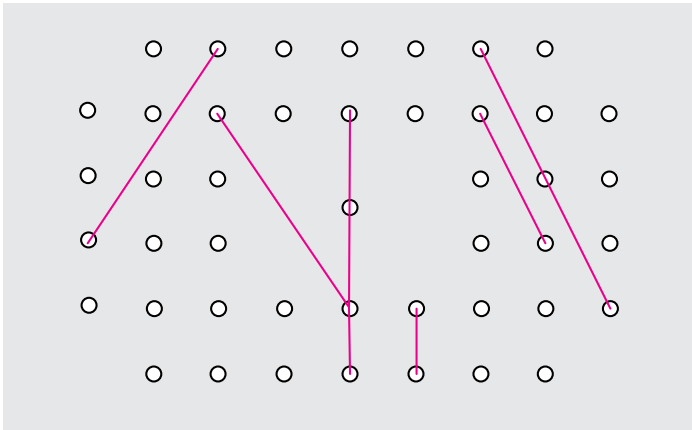
کلمات:

علائیم، مراحل، نوشیدن، از دست رفتن، قرار دادن، مستعد، افت، هوای، مشکلات، گرم

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 شود.

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

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



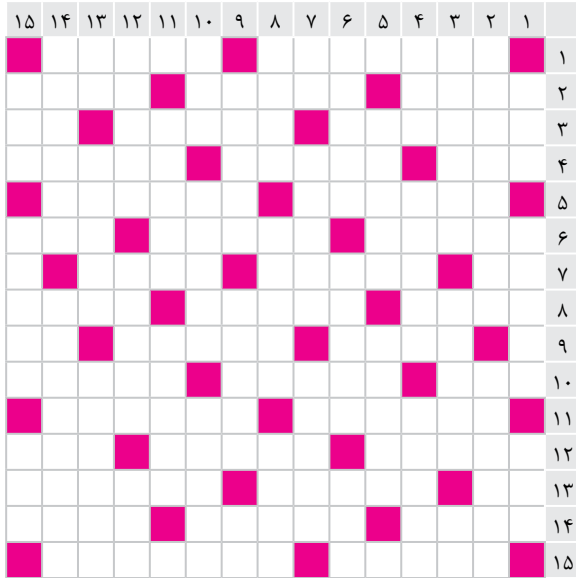
۶ جدول را حل کنید.

افقی

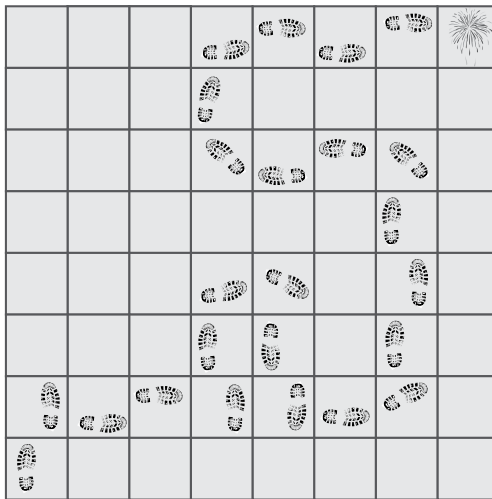
- ۱- محل سکونت دانشجویان در شهر محل تحصیل - فیل پشمالوی دوران ماقبل تاریخ ۲- ترسناک با حذف حروف «س» و «ن» - دستگاه لرزاننده‌ی برخی وسایل الکتریکی - کلام آهنگین سوگواری
- ۳- از انواع ساندویچ سرد - از عملیات رایج بانکی - ضمیر خودمانی ۴- صدای بلند و واضح - وسیله‌ی نقلیه‌ی چوبی - کفر و بی‌دینی ۵- عارضه‌ی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

عمودی

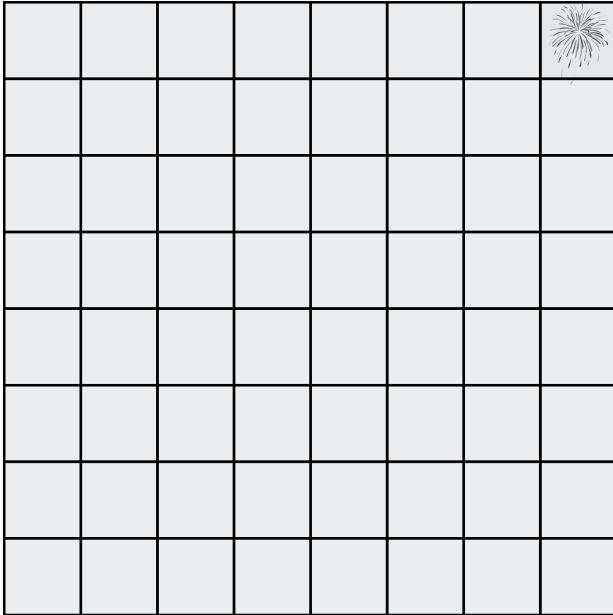
- ۱- همراه بود - مجازات به قصد اصلاح - الفت گرفتن ۲- هنگام سرخ - بنای آسیب‌دیده و دور از امکان زندگی ۳- ظرفیت شیمیایی - نمره - ناکافی ۴- سازمان همکاری اقتصادی - کارتن بازنشده‌ی کالا - از لوازم آرایش ۵- به‌دست‌آورنده - معادل فارسی دستگاه فاکس ۶- جواهرفروش - اهل سیاره‌ی خودمان - «شکر» با سرکش اضافه ۷- ویتامین جوانی - زینت دادن - مقدار مسافت تا هدف ۸- وزیدن باد - نوعی نان کلفت - نژاد مردم «نیجر» ۹- زن دیرنشین - درآمد - صدای کویدن در ۱۰- ماه مدرسه - سرگردان - پرده‌داری کعبه ۱۱- گل سفید و خوشبوی بهاری - شنا ۱۲- پایه و مقام - به یغما رفتن - ریسمان دلو ۱۳- ضمیر فرانسوی - شرحی که در کناره‌ی کتاب نوشته شود - کوهی در «اصفهان» به ارتفاع ۳۶۳۱ متر ۱۴- پایین و زیرین - هدیه‌ای به فرد مأیوس!
- ۱۵- هواکش برقی آشپزخانه - شهری در کشور «پاکستان» - ستاره‌ی آرژانتینی «بارسلونا»



۷ یک دقیقه با دقت به مسیر نشان داده شده 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.



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

$$۱ \quad ۲ \quad / \quad ۶ \quad \times \quad ۳ \quad = \quad ۳ \quad ? \quad / \quad ۸$$

تمرین اول

- | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-------|
| ۸ | ۳ | ۹ | ۲ | ۷ |
| (ث) | (ت) | (پ) | (ب) | (الف) |

$$۵ \quad ۲ \quad ۵ \quad \times \quad ? \quad = \quad ۱ \quad ۵ \quad ۷ \quad ۵$$

تمرین دوم

- | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-------|
| ۹ | ۷ | ۶ | ۵ | ۳ |
| (ث) | (ت) | (پ) | (ب) | (الف) |

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

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

- ۱- آب از دستش می‌سوزد.
- ۲- آتش که گرفت، نمی‌شه.
- ۳- با یک گل نمی‌شه.
- ۴- اندک اندک جمع گردد دریا شود.
- ۵- بار کج به نمی‌رسد.
- ۶- تخم مرغ دزد، می‌شه.
- ۷- تنها به برمی‌گردد.
- ۸- در خانه‌ات را ببند تو دزد نکن.
- ۹- درخت تو گر بار بگیرد، به چرخ نیلوفری را

تاریخ انجام تمرین: / / ۱۳ ساعت:
 مدت زمان انجام تمرینات: دقیقه
 تعداد غلط در تمرینات:
 نقاط ضعف اصلی:
 جمع بندی 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.
- قرص‌های 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.



۳ متضاد (مخالف) واژه‌های زیر را بنویسید.











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

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

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

۵ 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 اشکال نشان داده‌شده در تصویر صفحه‌ی قبل را در خانه‌های خالی جدول زیر بکشید.

۶ 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

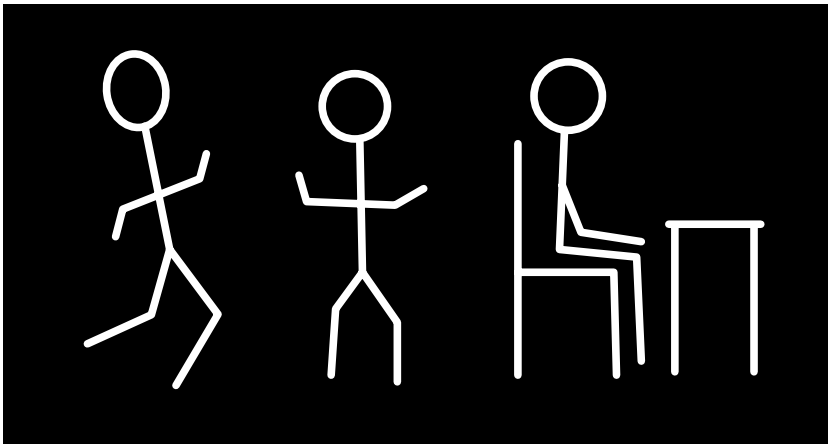
افقی

۱- کتابی نوشته‌ی «امیل زولا» / دعای زیر لب / از خوردنی‌ها! ۲- روش و اسلوب / حروف به‌هم‌ریخته‌ی سام / برفروب ۳- دربندان / فلز چهره / دایر و برقرار ۴- مخترع فونوگراف ۵- بام دنیا / پیش از شروع نماز لازم است ۶- دارایی / ضربه‌ی اسبی / نفس سرزنش‌کننده ۷- شباب با 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 دروس دبیرستانی / ظاهر ساختمان / آهنگ نظامی ۱۲- بیماری سگ / قوم ایرانی / هستی ۱۳- گونه‌ای ظرف پلاستیکی / سه حرف آخر ماهی تابه / خو و منش

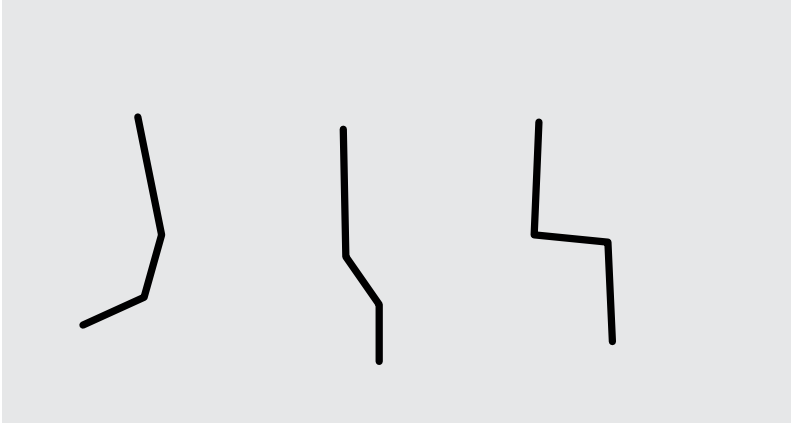
عمودی

۱- سوره‌ی زنان / مرده / انگبین ۲- فرمان توقف / مادر باران / بازگشت ۳- حيله 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 ژنو ۸- فوت کردن / بهره بردن ۹- سال ترکی / مزد ۱۰- کاشف میکروب هاری / شرف و آبرو ۱۱- اسب بارکش / واژه‌ای برای بیان انزجار در زبان خانم‌ها / نجار با حروف به‌هم‌ریخته ۱۲- ساحل و افق / بازنده‌ی شطرنج / پیام‌آور ۱۳- از پیامبران قوم عاد / کار برجسته / سختی

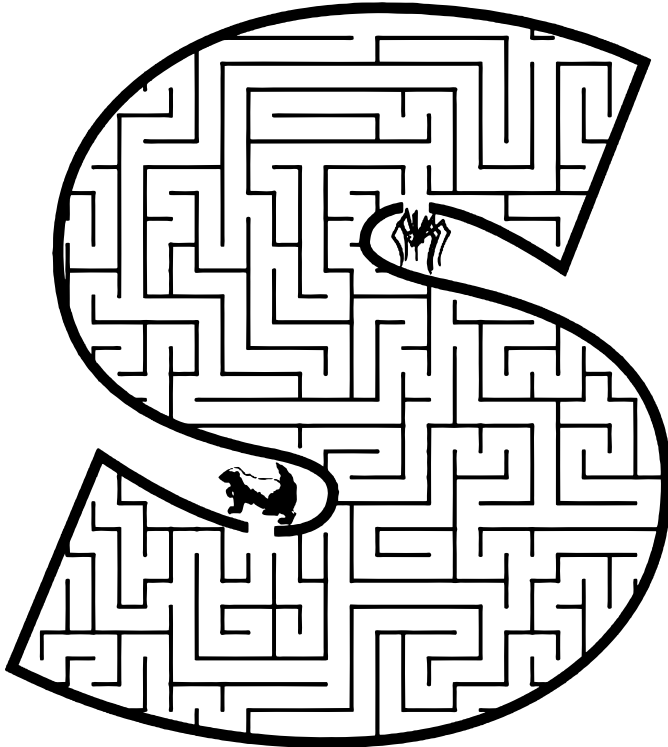
۷ دو دقیقه با دقت به تصاویر آدمک‌های زیر در حالت‌های مختلف نگاه کرده، سعی کنید آن‌ها را به خاطر بسپارید.



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



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



۹ به جای علامت سوال، کدام گزینه باید قرار بگیرد؟

تمرین اول

$$۱ \quad ۲ \quad ۰ \quad \times \quad ۲ \quad / \quad ۵ \quad = \quad ۳ \quad ? \quad ۰$$

۴	۳	۲	۱	۰
(ث)	(ت)	(پ)	(ب)	(الف)

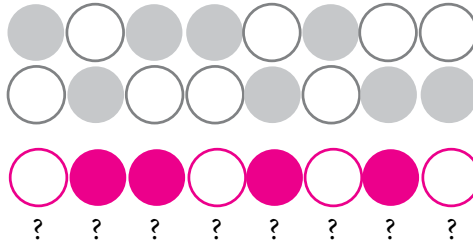
تمرین دوم

$$۳ \quad ? \quad ۹ \quad - \quad ۱ \quad ۸ \quad ۳ \quad = \quad ۱ \quad ۷ \quad ۶$$

۷	۶	۵	۴	۳
(ث)	(ت)	(پ)	(ب)	(الف)

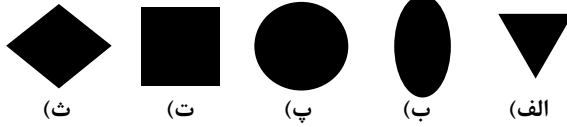
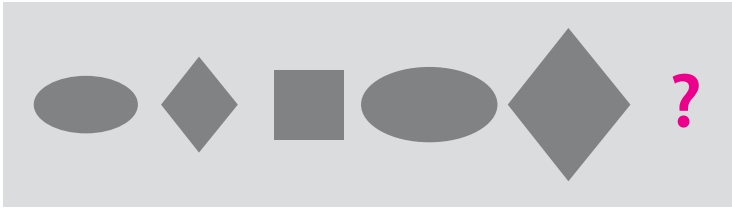
۱۰ کدام شکل از تصاویر باید به جای علامت سوال قرار گیرد؟

تصویر اول

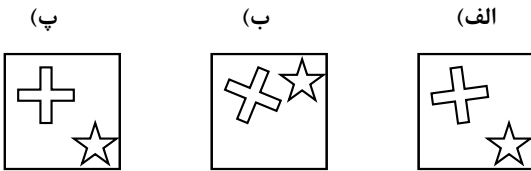
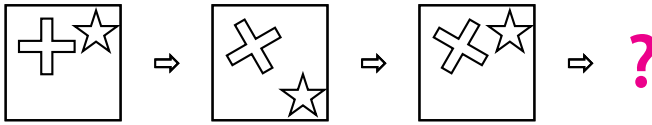


- (الف)
- (ب)
- (پ)
- (ت)
- (ث)

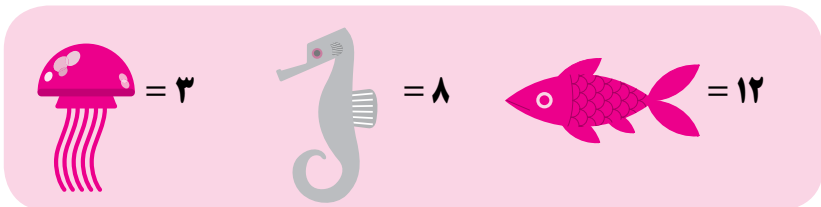
تصویر دوم

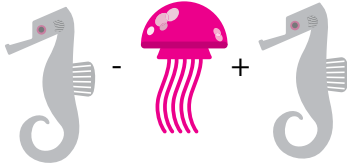


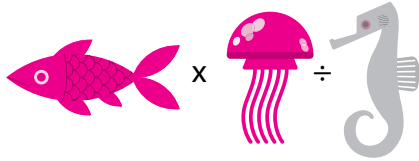
تصویر سوم

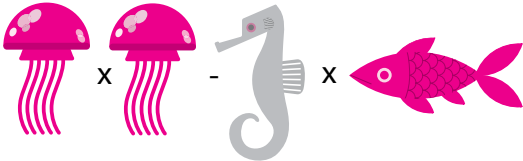


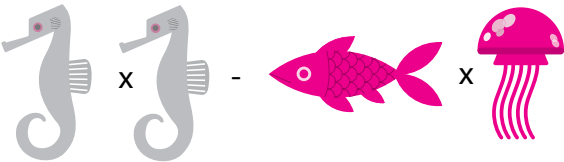
۱۱ دو دقیقه با دقت به شکل زیر نگاه کنید و سپس به صفحهی بعد بروید.



(الف)  =

(ب)  =

(پ)  =

(ت)  =

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



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

کارنامه
تمرین‌ها

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.

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.

الف) ۳ ، ۱۲ ، ۴۸ ، ۱۹۲ ،

ب) ۱ ، ۱ ، ۲ ، ۳ ، ۵ ، ۸ ،

پ) ۲ ، ۵ ، ۱۰ ، ۱۷ ، ۲۶ ،

ت) ۵ ، ۱۳ ، ۲۹ ، ۶۱ ، ۱۲۵ ،

۲ مترادف واژه‌های زیر را بنویسید.

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

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.

					۲			
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.



.....

.....

.....

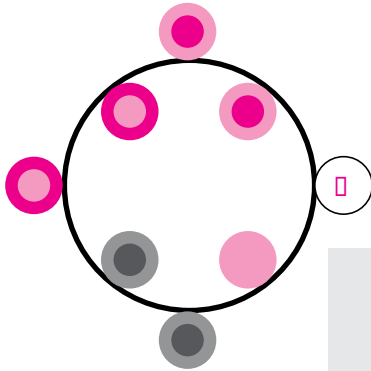
.....

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

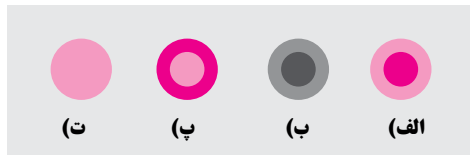
۸, ۴, ۶, ۵, ۴, ۶, ۲, ۶, ۹, ۶, ۵, ۵, ۹, ۸, ۸, ۷, ۸, ۲, ۲, ۲, ۲, ۱, ۱,
 ۳, ۷, ۷, ۷, ۹, ۸, ۶, ۵, ۵, ۲, ۲, ۰, ۰, ۴, ۹, ۷, ۱, ۰, ۱, ۰, ۱, ۸,
 ۵, ۳, ۴, ۳, ۸, ۶, ۲, ۲, ۱, ۴, ۱, ۱, ۵, ۵, ۴, ۸, ۹, ۵, ۶, ۵, ۳, ۵,
 ۴, ۸, ۸, ۹, ۶, ۸, ۸, ۷, ۵, ۴, ۳, ۸, ۳, ۵, ۸, ۷, ۱, ۸, ۷, ۶, ۹, ۲, ۶

عدد ۴: عدد ۹:

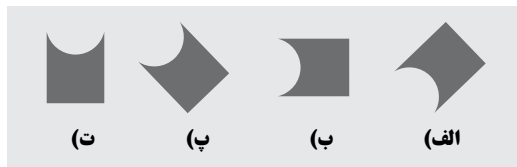
۹ گزینه‌ی مناسب را برای هر بخش علامت بزنید.



تصویر اول



تصویر دوم



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



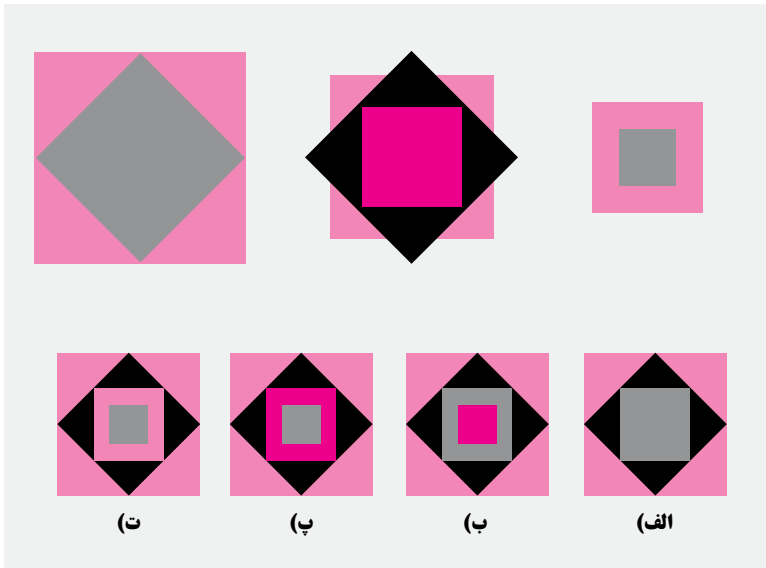
.....

.....

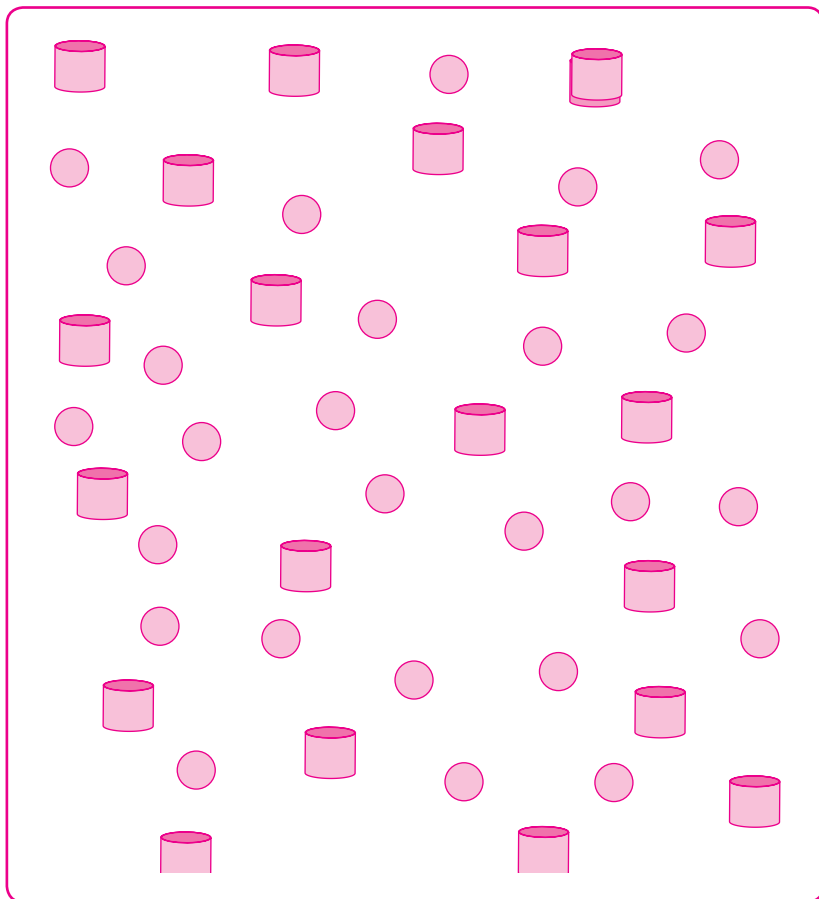
.....

.....

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



۱۲ 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.



۱۳ 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 / ساز قدیمی / گود و مقعر ۲- بسیار حمله‌کننده / عابد / گرو ۳- زمین هموار و بدون پستی و بلندی / آفتاب / نای ۴- ترکیب حروف ل، ر، ه / دگرگون ۵- بین حلقوم و معده‌ی پرنده / میون با حذف حرف اول ۶- درخت همیشه‌سبز / حریف / به‌اندازه ۷- نارمک با حذف حرف اول / میدانی در تهران / خوش‌اندام ۸- سخا با حذف یکی از حروف / دارای سر و وضع مرتب / پژواک صدا ۹- گیاه سرشوی / سفیده‌ی تخم‌مرغ ۱۰- بسیار / ریختنی در بازی ۱۱- ابتدا و آغاز / حيله / پرواز ۱۲- آجر خام / زین و برگ / درخشان ۱۳- خودروی فرانسوی / واژه‌ی 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 کشتی ۴- حالتی در اعمال حج که حاجیان در آن فاصله‌ی صفا و مروه را به شکلی میان دویدن و راه رفتن طی می‌کنند / خانه‌ی زنبور عسل ۵- تارم / نزدیک تهران ۶- برهنه / دشت وسیع / زشت و ناپسند ۷- سوپ روسی / خباز / عقیده ۸- ترشی آزمایشگاهی / نمایندگی / استان زیارتی ۹- بلندی‌هایش اثری از بروننه است / کاروانسرا ۱۰- قسمتی از دستگاه گوارش / ابزار ۱۱- حیوان عظیم‌الجثه / قرض و بدهی / رمز ۱۲- دست‌آموز / اتکاکننده / حرف استشنا ۱۳- الهه‌ی زیبایی / حالا / کفش ستور



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

خشم یک احساس استرس‌زای مخرب برای مغز است که:

- مانع رشد سلول‌های عصبی جدید شده، با تحلیل و مرگ سلول‌های عصبی قدیمی منجر به کاهش توان مغزی می‌شود.
- موجب تشکیل لخته‌های خونی در مویرگ‌های مغزی و در نهایت بروز سکته‌ی مغزی می‌شود.
- حافظه را مختل می‌کند و مانع از ذخیره‌ی اطلاعات جدید می‌شود.
- پس بیاید نگذاریم احساس خشم و عصبانیت به مغزمان آسیب بزند.

زمانی که احساس عصبانیت می‌کنید، 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 می‌شود نمی‌تواند به طور منطقی قضایا را ببیند یا تصمیم بگیرد. وقتی کمی آرام شدید، بار دیگر به مساله نگاه کنید، اما این بار به صورت منطقی و بدون تعصب.
- همه‌ی مشکلات راه حل‌های آسان و آماده ندارند و همین امر شما را عصبانی می‌کند. باید سعی کنید خوب به آن‌ها فکر کرده، برای حل آن‌ها نقشه بکشید.
- کمی شوخی و طنز می‌تواند شما را بسیار آرام کند. شما می‌توانید در هر موقعیتی یک جنبه‌ی بامزه و جالب از مشکل پیدا کنید و کمی به آن بخندید.



- فعالیت بدنی باعث تولید ماده‌ای شیمیایی در مغز شما می‌شود که احساس لذت را در شما به وجود می‌آورد. زمانی که عصبانی می‌شوید، می‌توانید 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؟

الف $24/250 \times 7 =$

ب $8 \times 6 \times 32 =$

پ $6 \times 3 \times 10 =$

ت $35/60 \times 3 + 20 \div 5 =$

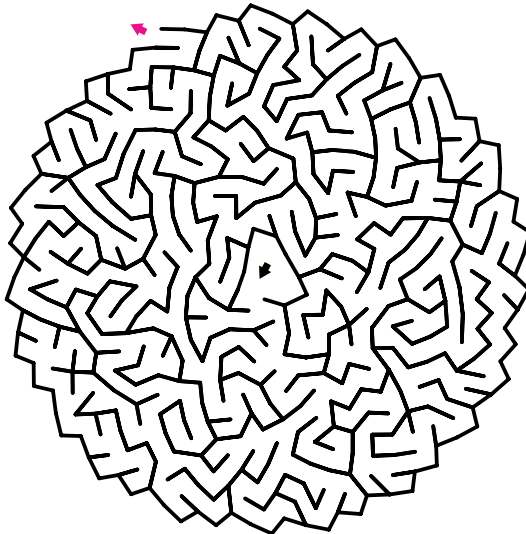
ث $33/5 \times 6 \times 3 \div 5 =$

ج $9 \times 5 \times 35 =$

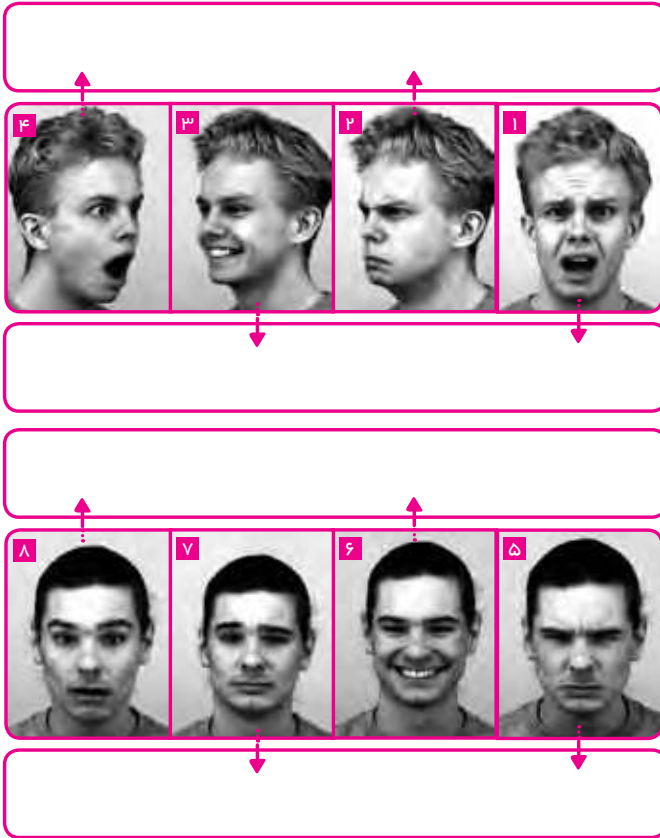
۲ متضاد واژه‌های زیر را بنویسید.

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

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



۶ احساس هر یک از چهره‌های زیر را بنویسید.

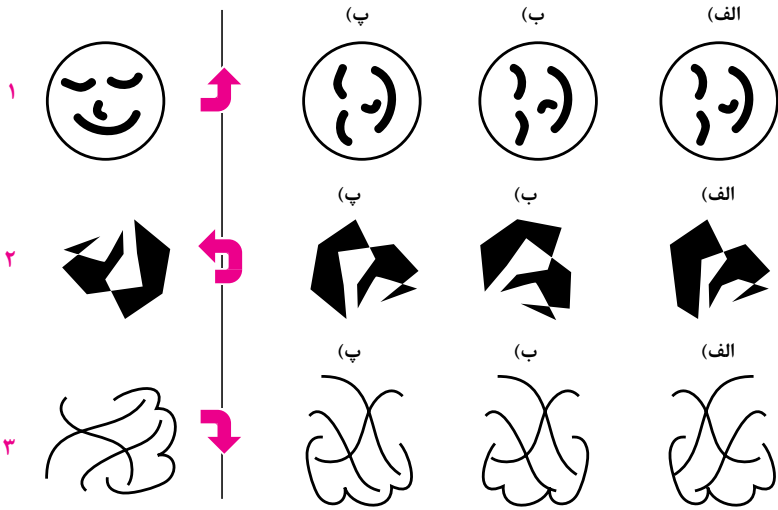


۷ تعداد تکرار عدد ۳ و ۷ را در مجموعه اعداد زیر به طور هم‌زمان بشمارید و آن را بنویسید.

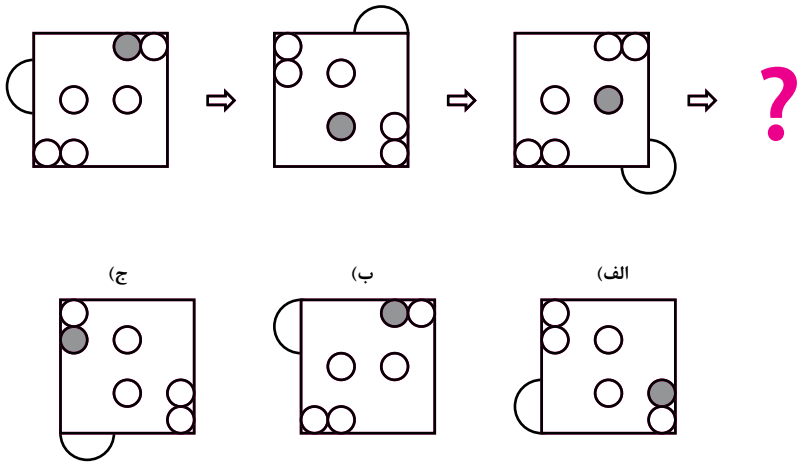
۱, ۲, ۳, ۴, ۴, ۶, ۷, ۸, ۸, ۹, ۹, ۴, ۶, ۷, ۷, ۶, ۵, ۷, ۸, ۶, ۵, ۳, ۵, ۴, ۸, ۳, ۹, ۶, ۶, ۶, ۶, ۲, ۲, ۷, ۵, ۵, ۹, ۳, ۳, ۷, ۱, ۱, ۲, ۹, ۹, ۸, ۴, ۳

عدد ۳: عدد ۷:

۸ با چرخش هر کدام از تصاویر سمت چپ، کدام یک از تصاویر سمت راست به دست می‌آید؟

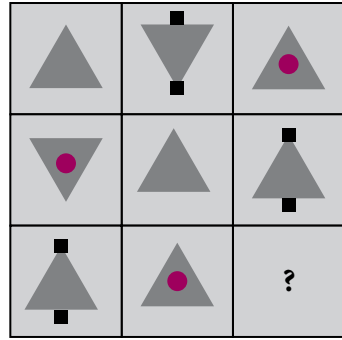
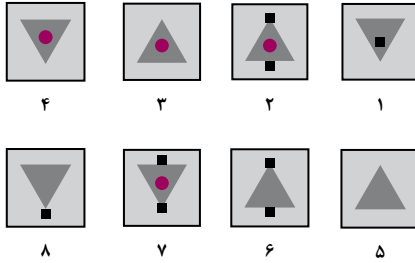


۹ گزینه‌ی صحیح را انتخاب کنید.

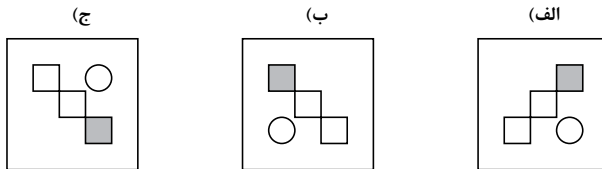
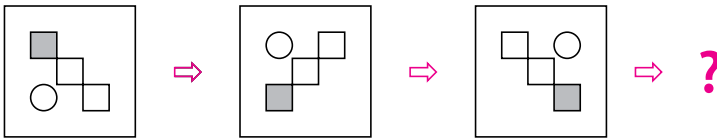


۱۰ گزینه‌ی مناسب را علامت بزیند.

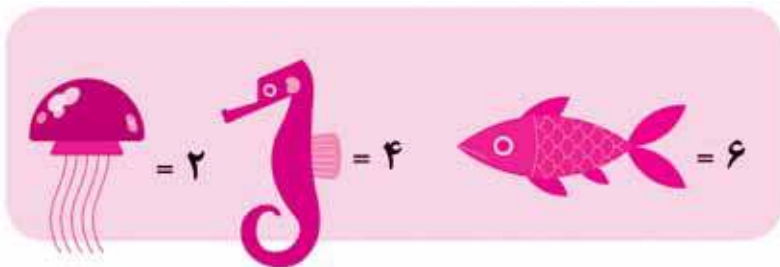
تصویر اول




تصویر دوم





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



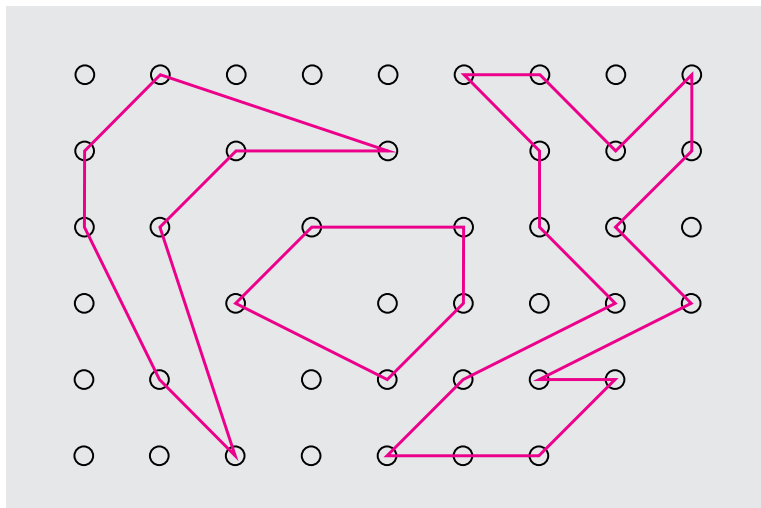
بدون نگاه کردن به صفحه‌ی قبل محاسبات زیر را انجام دهید و حاصل را به صورت عددی بنویسید.

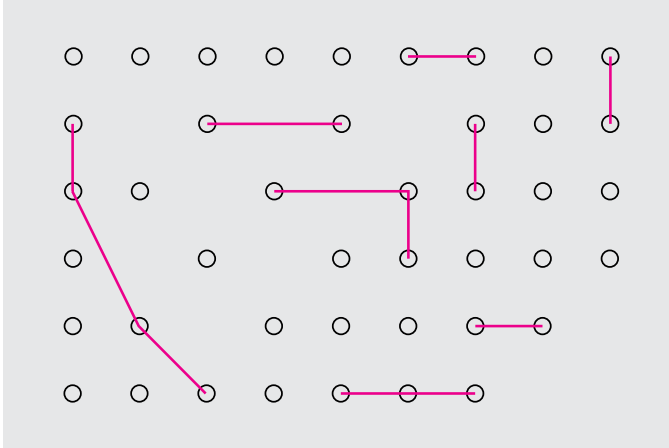
(الف) 

(ب) 

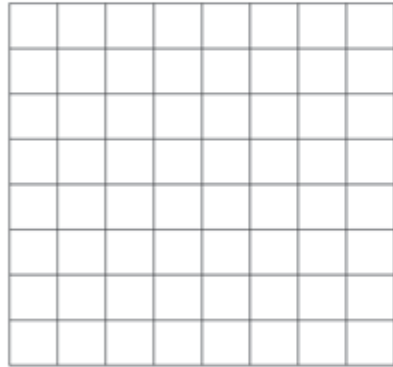
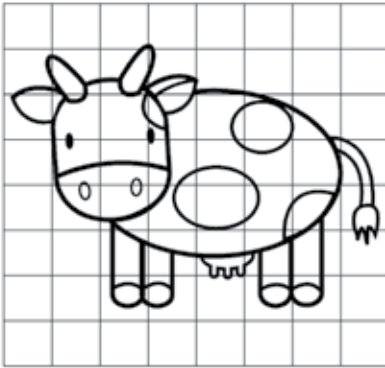
(پ) 

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





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



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

کارنامه
تمرین‌ها



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 خصوص هنگام افزایش سن، گاه با مغز خود دچار مشکل می‌شوند. جا گذاشتن تلفن همراه در مطب دندان پزشکی، قرار دادن شیر در کابینت، جابه‌جا گفتن 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 انعطاف‌پذیری 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. توان مغزی 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.

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. پاسخ کدام گزینه ۱۴۴ است؟

الف $150 \times 9 =$

ب $103 - 2/68 =$

پ $9 \times 8 \times 2 =$

ت $4/6 + 0/23 + 1/96 =$

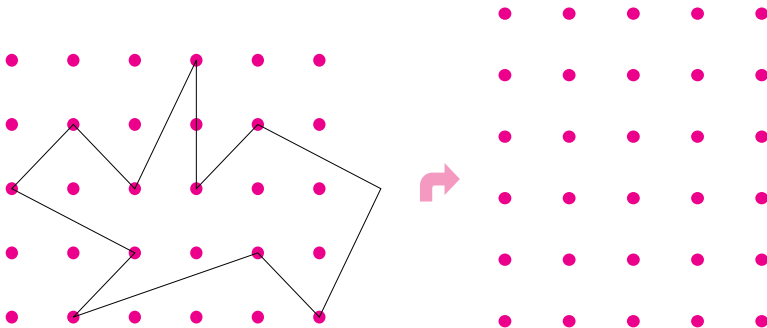
ث $(7 \times 2) + 20 =$

ج $30 \times 110 =$

۲ ضرب‌المثل‌های زیر را کامل کنید.

الف) یه دیوانه سنگی به چاه می‌اندازد که
ب) سراغ کدخدا رو می‌گرفت.
پ) // جام بلا بیشترش می‌دهند
ت) هر چه بگندد نمکش می‌زنند //

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

افقی

۱- بخشی از ترازو/ از مواد خانمان سوز/ کد مخفی ۲- قایق کوچک/ مهمانی عروسی / میان با حذف حرف اول ۳- دهانه‌ی اسب / دالان با حذف دو حرف اول / رشته‌کوه آمریکایی جنوبی ۴- میکروفون / شیمی دان و مخترع سوئدی و بنیانگذار جوایز جهانی دانش و ادب ۵- از آلات هندسی / پاداش برنده ۶- عبور / خارج / باد ملایم ۷- بی‌آلایش / بهره / مخفف من را ۸- دم و بازدم / هدف تیرانداز/ مادر ۹- اموال باقی‌مانده از متوفی / ساخته‌شده 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- پرنده‌ی خوش خرام / کم‌بها / یاور ۱۳- جشن و مهمانی / کشور عربی لبریز از تاریخ / مقدار کم، اندک

عمودی

۱- گوشت بریان / قهرمان شاهنامه / سه حرف از واژه‌ی «انعکاس» ۲- دانه‌ی سیاه تند / از پرندگان وحشی و حلال گوشت / پدر ۳- برابر / از آثار نظامی گنجوی ۴- ادب بر وزن فاعول / خانه‌ی بزرگ ۵- نویسنده‌ی روسی خالق «آدم زیادی» / پارچه‌ی نخی ارزان ۶- فرمان اتومبیل / خراب / با پشتک می‌آید ۷- سال ترکی / گیاه معطر صحرایی / بزرگ‌ترین دریاچه ۸- زنهاری / پشیمانی / کلمه‌ی ندا ۹- شهری در استان کرمان / خونین‌دل جالیز ۱۰- پسوند نگهدارنده / نوعی حشره‌ی بندپا ۱۱- پیرو مکتب واقع‌بینی / تضرع به درگاه خدا ۱۲- اسباب خانه / برای این که/ کلام آشنایی ۱۳- سلسله‌ی شیرازنشین / شاعر تبریزی / دارای رنگ مایل به سیاهی

۶ چند تخم‌مرغ 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.



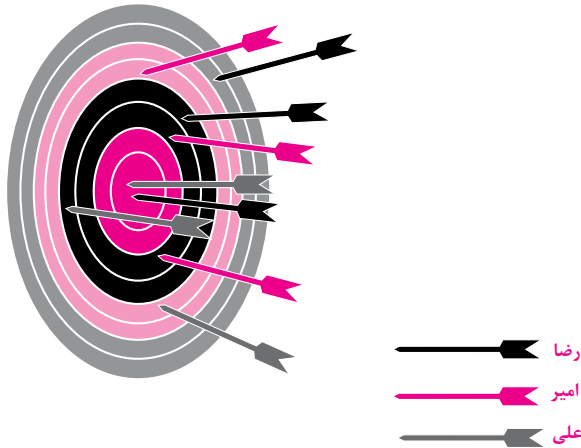
بدون نگاه کردن به صفحه‌ی قبل، به سوالات زیر پاسخ دهید.

الف آیا می‌توانید جمع اعداد نوشته‌شده روی لباس‌ها را بنویسید؟

ب چه شماره‌ای روی لباس سفید نوشته شده بود؟

پ لباس شماره‌ی ۹، نفر چندم تصویر بود؟

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



امتیازات هر قسمت

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

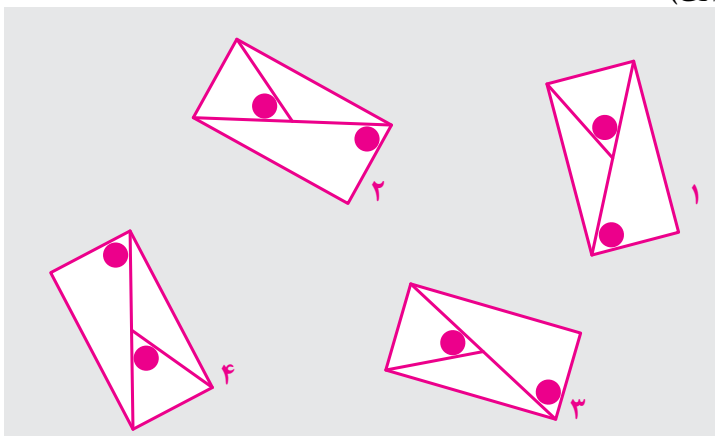
الف بر اساس امتیازات، برنده‌ی بازی کدام یک از بازیکنان است؟

ب امتیاز علی چقدر است؟

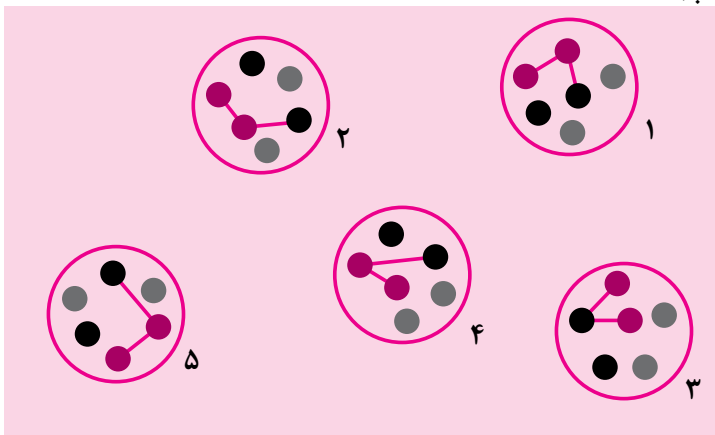
پ جمع امتیاز امیر و رضا چقدر است؟

۹ کدام یک از شکل‌های زیر با بقیه متفاوت است؟ آن را علامت بزنید.

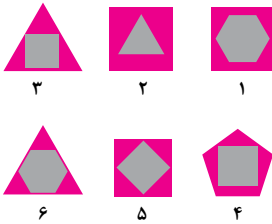
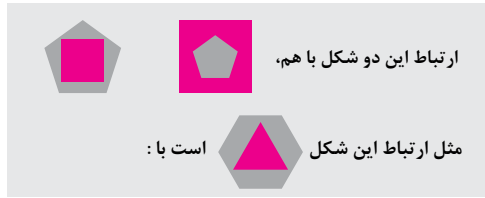
(الف)



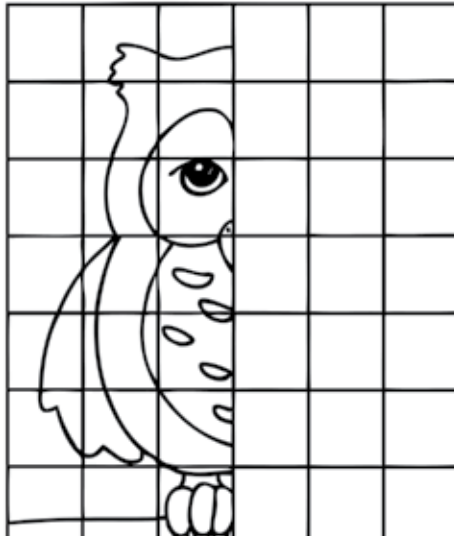
(ب)



۱۰ گزینه‌ی مناسب را انتخاب کنید.



۱۱ تصویر زیر را کامل کنید.



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

کارنامه
تمرین‌ها



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.



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.

الف $15/5 \div 5 =$

ب $120 \div 4 \div 6 =$

پ $60 - (36 \div (3 \times 4)) =$

ت $(20 \times 30) - 100 =$

ث $(20 \times 25) + 60 =$

ج $(20 \times 29) - 25 =$

۲ ضرب‌المثل‌های زیر را کامل کنید.

الف) نه به این بی‌نمکی

ب) نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود //

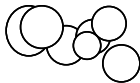
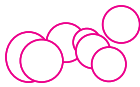
ج) من از بیگانگان هرگز ننالم //

۳ تصاویر بالای خط در آینه، کدام‌یک از تصاویر پایین را به وجود می‌آورند؟

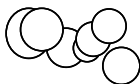
تصویر سوم

تصویر دوم

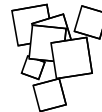
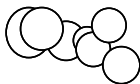
تصویر اول



الف)



ب)



پ)

۴ 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- چادر کشتی - شرط بستن ۲- مکانی برای نگهداری کالاها - کالبد ۳- ثروتمند - از سنگ‌های قیمتی - عدد منفی ۴- فلش در زبان انگلیسی - زد و بند - کاپ به هم ریخته ۵- ضمیر جمع - ساحل دریا - جانوری با پوست قیمتی ۶- پی در پی - شهری در هندوستان ۷- دور کردن - رهبر سیاسی ۸- تخت و سریر - از ورزش‌های رزمی ۹- سوارکار - وطن ما - ابر غلیظ ۱۰- موجود افسانه‌ای - گیاهی خودرو - نام نوعی ماشین امروزی ۱۱- گندم - برادر کمبوجیه - پایدار ۱۲- شترمرغ آمریکایی - ذرات براق ۱۳- غرغر کردن - از هنرهای زیبای ترسیمی

عمودی

۱- لوز - تنگه‌ای در دریای سیاه ۲- ساکت - مجانی ۳- دوا - لباس کشفاب - چوب خوشبو ۴- ساختمان - ستارگان - زشتی ۵- الفبای آبادانی - سرود و نغمه - سلام ۶- متکا - از پادشاهان اشکانی ۷- مرد خداشناس - اکسیر ۸- اثر شاتو بریان فرانسوی - شهری در قبرس ۹- امیدوار - راه کج - سل برعکس ۱۰- کوهی در آمریکای جنوبی - توسری خور چکش - رغبت ۱۱- سر به انگلیسی - فرمانروایی - مسابقه‌ی اتومبیل‌رانی ۱۲- نمک‌شناس - اشاره‌ی تاکید به نزدیک ۱۳- رفتارندوم - نوعی ورزش

۵ 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.

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

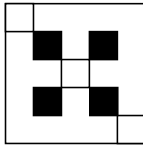
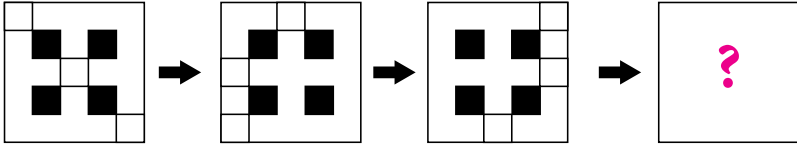
زمان پاسخ:

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

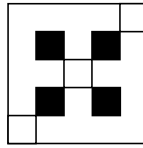
نراحت - آماده - هجده - تولد - ساعت - مدرسه
 خوشحال - سبز - دروغ‌گو - حیاط - رنگین‌کمان - کیف
 صبحانه - پرونده - دانش‌آموز - قرمز - خیابان - درخت

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

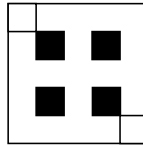
۷ به جای علامت سوال کدام‌یک از شکل‌های زیر قرار می‌گیرد؟



(پ)



(ب)



(الف)

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

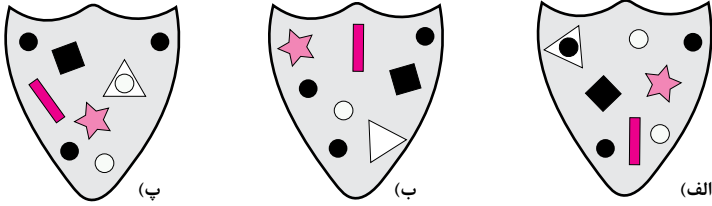
سعی کنید شکل‌های نشان‌داده‌شده در صفحه‌ی قبل را در خانه‌های خالی جدول زیر بکشید.

۹ 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		

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

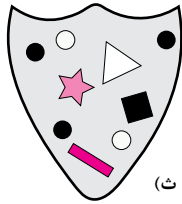
تصویر اول



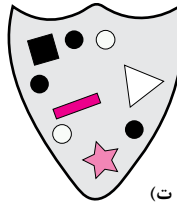
(پ)

(ب)

(الف)

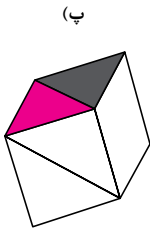


(ث)

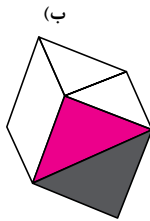


(ت)

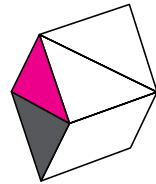
تصویر دوم



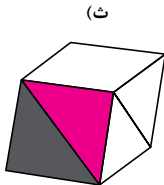
(پ)



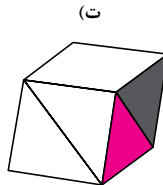
(ب)



(الف)



(ث)

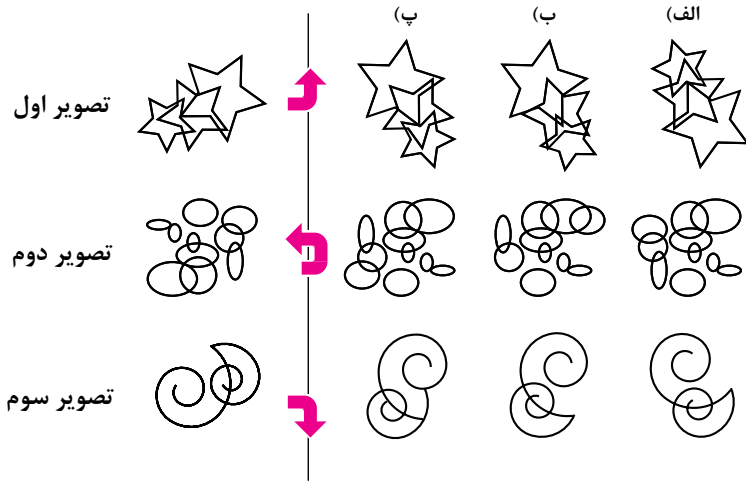


(ت)

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



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



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

کارنامه
تمرین‌ها

جمع‌بندی کتاب در ۱۰ نکته

بسیار خوشحالم که شما در طی این مسیر شانزده‌پله‌ای با ما همراه بودید و آموزش‌های این کتاب را فرا گرفتید. در چند صفحه‌ی پایانی کتاب تلاش خواهیم کرد به چند نکته‌ی مهم اشاره کنم 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 سیر 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 کمکی 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.

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 پنجگانه‌ی 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 حتما در بحث‌های تخصصی سنگین و پیچیده مشارکت کنید، بلکه مکالمه‌ی تلفنی با دوست صمیمی یا یکی از اعضای خانواده دربارهِ 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 می‌دانید تغییر عادات روزمره و برهم زدن ریتم یکنواخت برای مغز شما ضروری است؟

امروزه در دنیای زندگی می‌کنیم که پیوسته در حال تغییر است. اگر قرار باشد همیشه برنامه‌ای ثابت و یکنواخت برای زندگی فردی و شغلی خود داشته باشیم در کوتاه‌مدت دچار یکنواختی 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 متعهد باشید.

۸. آیا استفاده از دست غیر غالب تاثیری 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 غیر غالب 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 غیر غالب بنویسید.

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

بسیاری از اوقات این اتفاق برایمان 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 بازخوانی 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 جداول واژگان 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.



پلهی اول - تمرین‌های تقویت شناختی



۱



۲

۲ پاسخ نوشتن نام واژه: خروس، شیر، قو، موش، عقاب، اسب، لاکپشت، گوسفند، گریه، گوزن
پاسخ نوشتن نوع حیوان: گوزن، عقاب، گریه، لاکپشت، قو، گوسفند، شیر، موش، اسب، خروس

۴ تصویر (۱) ناراحت و مضطرب، تصویر (۲) فکر کردن برای نقشه کشیدن، تصویر (۳) عصبانی و ناباور، تصویر (۴) بی‌خیال

۵ تعداد تصویر هدف: ۱۹ تا



۶



۷

۸ الف (ب - ۶۰ - ۲۵ - پ) ۲۱ - ت) ۱۸ - ث) ۴۸ - ج) ۱۶ - ۸ - ح) ۲۴ - خ) ۱۱ - ۲۰ - ۵ - ۵ - ۳۵ - ۸۰ - ۷ - ۴ - ۲۱ - ۲۸ - ص) ۴۰ - ض) ۵۵

۹ الف ۶ - ۲ - پ) ۶ - ۱۰ - ت) ۳ - ۱۱ - ج) ۷۲

۱۰ الف ۱۱ - ۱۲ - پ) ۱۳ - ت) ۶۰ - ۶۴ - ج) ۹۹ - ۶۰ - ح) ۴۲ - خ) ۵۴

پلهی اول - تمرین‌هایی برای تثبیت



۱

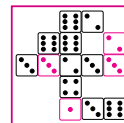
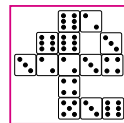


۲

۲ پاسخ نوشتن نام واژه: گیلان، موز، سیب، انار، آناناس، توت‌فرنگی، هویج، انگور، گوجه‌فرنگی، گلابی
پاسخ نوشتن نوع میوه: آناناس، گیلان، موز، هویج، توت‌فرنگی، سیب، انار، گوجه‌فرنگی، گلابی، انگور

۴ تصویر (۱) ناباوری و تعجب، تصویر (۲) مضطرب، تصویر (۳) خوشحال، تصویر (۴) اشمئزاز

۵ تعداد تصویر هدف: ۹ مورد



۶



۷



۸ الف ۸۴ - ب) ۲۴ - پ) ۳۳ - ت) ۲۸ - ث) ۱۵ - ج) ۱۱ - ۱۱ - ۶۳ - ح) ۳۶ - خ) ۴۲ - ۱۴۰ - ۵ - ۱۵۰ - ۴ - ۲۶ - ۸ - ۱۲۵ - ۴۳ - ش) ۱۵۰

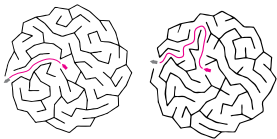
۹ الف ۱۰ - ۳ - پ) ۹ - ۹ - ت) ۴ - ۲۹ - ج) ۹

۱۰ الف ۱۸ - ب) ۴۸ - پ) ۳۶ - ت) ۵۶ - ۴۷ - ج) ۷۶ - ۲۲ - ح) ۲۴ - خ) ۴۲

پلهی دوم - تمرین‌های تقویت شناختی

۱ الف حرف «س»: ۱۵ تا ب) حرف «ن»: ۲۲ تا

۳



۴ گزینه‌های ۶، ۲ و ۹



۶ گزینه‌ی الف

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

۹

۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ز	ر	م	ت	ه	د	ش	م	۱
ل	ی	م	ن	ا	ف	ر	م	۲
ا	ر	ی	پ	ر	ی	م	۳	۳
د	ک	ف	ش	د	و	ز	ک	۴
م	ا	ر	ا	ن	ی	ن	۵	۵
ش	م	ا	م	ه	ن	ش	۶	۶
ا	م	ی	ا	ر	ی	م	۷	۷
ا	ر	س	ا	د	ر	ا	۸	۸
ر	س	ه	م	ه	س	ر	۹	۹

۱۰

۱۲ الف) ۵ نفر - ب) سگ - پ) کتاب - ت) تولدت مبارک
ث) پیراهن گل‌دار - ج) شیرینی

پله‌ی چهارم - تمرین‌های تقویت شناختی



۱



۲

۵ الف) قطار - ب) سیب - پ) دوربین

۶ به ترتیب از چپ به راست: ۵-۴-۳-۲-۱

۷ گزینه‌ی ۴

۹ پرویز پرستویی در لیلی با من است، نیکی کریمی در دختران انتظار، محمدرضا گلزار در آتش‌پس، اکبر عبدی در دزد عروسک‌ها، امین حیایی در دست‌های الوده و هدیه تهرانی در شوکران بازی کرده‌اند.



۷

۸ تعداد مربع‌های شکل ۲۰ تا است.

۹ تعداد عدد ۳: ۱۸ تا

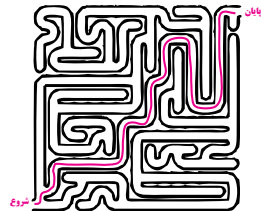
تعداد عدد ۸: ۱۳ تا

۱۰ الف) راست، ب) راست، پ) راست، ت) چپ

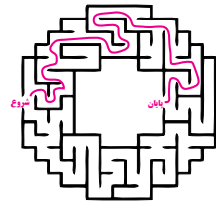
پله‌ی دوم - تمرین‌هایی برای تثبیت

۱ الف) حرف «م»: ۲۹ تا ب) حرف «ت»: ۳۱ تا

۲



پله‌ی سوم



پله‌ی دوم

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

۱۳

میوه‌ها: هندوانه، گریپ‌فروت، گیلاس، نارگیل، فندق، شاه‌توت، زرشک، خرمالو، انگور، بلوط، البالو، زیتون، کیوی

پله‌ی سوم - تمرین‌های برای تثبیت

۲ گزینه‌های الف) - ب) - الف) و الف)

۳ الف) مثلث ۴ و ۹ ب) عدد ۶

۴ تصاویر ۴ و ۶ فقط در سمت راست هستند.

۵ الف) فلوت، ب) بیضی، پ) کابینت

۶ به ترتیب از چپ به راست:

۶-۳-۸-۲-۵-۱-۴-۷

۸ الف) ۲ و ۴ ب) ↑ →

۴ گزینه‌های ۱، ۳ و ۵

۵ گزینه‌ی الف)

۶ تعداد مربع‌های شکل ۹ تا است.

۷ الف) راست، ب) راست، پ) چپ، ت) چپ

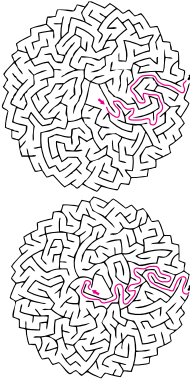
۸ گزینه‌های ۶ و ۴

پله‌ی سوم - تمرین‌های تقویت شناختی

۲ گزینه‌های ت) - پ) - ت) - پ)

۳ گزینه‌ی الف)

۴ تصاویر ۲، ۳ و ۷ فقط در سمت راست هستند.



۳



۳

۳ نام وازه: دایره، مربع، لوزی، مثلث، مستطیل، دایره، لوزی
نوع شکل هندسی: مستطیل، مثلث، مربع، دایره، دایره، لوزی، مثلث، مربع

۴ تعداد شکل هدف:
مثلث با خط بالا: ۱۱ تا
مثلث با خط پایین: ۱۰ تا



۵



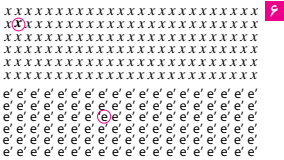
۴ تصویر (۱) ناباور، تصویر (۲) افسرده و مغموم، تصویر (۳) متفکر، تصویر (۴) خوشحال

۵ تعداد تصویر مربع با دایره‌ی وسط: ۶ تا
تعداد تصویر دایره با مربع وسط: ۷ تا

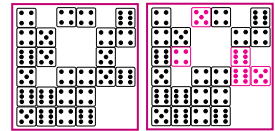
۶

۴ تعداد حرف پ: ۱۹ تا
تعداد حرف ت: ۱۶ تا

۵ گزینه‌ی الف



۶



۷ گزینه‌های ۳ و ۷

۸ سمت چپ: ۴ بار - سمت راست: ۱ بار

۹ ۲۸ مثلث

پله‌ی پنجم - تمرین‌هایی برای تثبیت

۱ الف) حرف «ش» ۱۵ تا - ب) حرف «الف» ۸۳ تا

۳ تعداد عدد ۴: ۳۵ تا - تعداد عدد ۷: ۴۹ تا

۴



۷ الف) ۳۲ - ب) ۲۸ (پ) ۳۰۷۲ - ت) ۵۶۷
ث) ۲۰ و ۸۰ - ج) ۲۴۸۴ (چ) ۴ و ۳

۸ الف) ۶ - ب) ۱

۹ از چپ به راست: ۸-۹-۶
ب) از چپ به راست: ۶-۵-۲-۱۶

پله‌ی پنجم - تمرین‌های تقویت شناختی

۱ الف) حرف «ی» ۶۹ تا - ب) حرف «ن» ۶۳ تا

۶ الف) ۷۷ (ب) ۵۰ (پ) ۲۶ (ت) ۴۲۶،
ث) ۵۶ (ج) ۷۶ (چ) ۶۸ (ح) ۸۰ (خ) ۷۶ (د) ۶۳،
ذ) ۵۹ (ر) ۷۰ (ز) ۴۲ (ژ) ۱۹۸

۷ الف) ۲۵×۲ (ب) ۳ (پ) ۶۹ (ت) ۴۶×۵
(۱۱×۲) (ث) ۲۰+۲۰ (ج) ۱۱(۲×۴۴) (چ) ۴۶

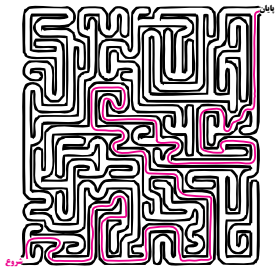
۸ الف) ۳۴ (ب) ۱۳۰ (پ) ۱۲۵۰۰۰۰۰،
ت) ۲۱۶ (ث) ۵۴ (ج) ۲۵ (چ) ۸۱ (ح) ۲۶

پله‌ی چهارم - تمرین‌هایی برای تثبیت

۱ پاسخ نوشتن نام وازه: مستطیل، دایره، دوزنقه، مربع، لوزی، دایره، مثلث، مستطیل، پاسخ نوشتن نوع شکل هندسی: دوزنقه، مستطیل، دایره، لوزی، مثلث، مربع، مستطیل، دایره



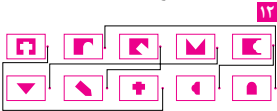
۲



۸۳

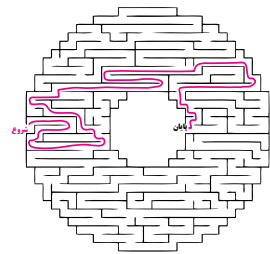
۱۱ حداقل حرکات لازم ۶ حرکت است:

دیسک شماره ۳ به میله ب - دیسک شماره ۴ به میله ب - دیسک شماره ۲ به میله الف - دیسک شماره ۴ به میله ج - دیسک شماره ۳ به میله الف - دیسک شماره ۴ به میله الف



۱۲ سمت چپ ۳ بار، سمت راست ۳ بار

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



۱۰ تصویر اول، گزینه ی ب - تصویر دوم، گزینه ی الف

۱۱ الف) ثروتمند، ب) زشت، پ) بازنده
ت) آوردن، ث) ناپدید شدن، ج) خوب

۱۲ حداقل حرکات لازم ۴ حرکت است:
دیسک شماره ۲ به میله ب - دیسک شماره ۴ به میله الف - دیسک شماره ۳ به میله ب - دیسک شماره ۴ به میله ب

پله ی ششم - تمرین هایی برای تثبیت

۱ الف) چراغی که به خانه رواست، ب) هر چه پربارتر شود، پ) آتش یا شور میشه یا بی نمک، ت) از آن نترس که های و هوی دارد
ث) پیشکش و دندونشو.

۲ محمدعلی کشاورز در پدر سالار، حسن جوهرچی در در پناه تو، خسرو شکیبایی در خانه ی سبزی، مهراوه مهن ترابی در همسران، علی دهکردی در در قلب من بازی کرده اند.

۳ الف) تصویر شماره ی ۵ - ب) تصاویر ۲ و ۷ - پ) تصاویر ۳ و ۴

۴ الف) شنا، قایق سواری - ب) اسکی ب) فوتبال، بسکتبال

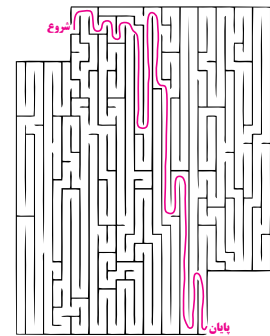
۵ بادام زمینی، سحرخیز، توت فرنگی، دفترچه، بوته زار، جوان مرد، سبزی جات، آفتاب گردان، خودکار، صبح گاه

۱۹ تا

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

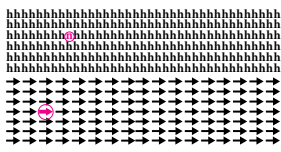
۹ تصویر اول، گزینه ی ت - تصویر دوم، گزینه ی پ

۱۰ الف) استراحت کردن - ب) سالم - پ) ارزان
ت) کثیف - ث) هوای آفتابی - ج) بردن



۵ گزینه های ۲ و ۹

۶



۷ تصاویر شماره ی ۳، ۶ و ۸

۵ ستاره و ۴ مثلث

۹ الف) راست، ب) راست، پ) راست، ت) چپ

پله ی ششم - تمرین های تقویت شناختی

۲ الف) ماهی - ب) آواز دهل - پ) نونو بچسبون
ت) آب نیست و گرنه - ث) وکیل وصی

۲ بازی گر - گل زار - کارگاه - کتابخانه - سرسری

۴ الف) ☉ - ب) گزینه ی ت - پ) ▲

۵ الف) ساعت، دست - ب) دست، کار، شمع - پ) شمع، ماشین

۶ شماره ی ۵

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

گرمسار، البرز، گیلان، هرمزگان، تبریز، جیرفت، بوشهر، جهرم، ایزدشهر، خرم آباد، ایلام، دماوند، بافق، زنجان، بجنورد، عسلویه، بهم، قشم، بسطام، کاشان

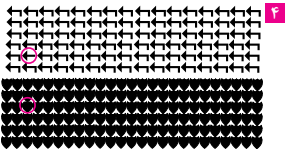
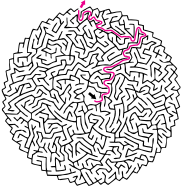
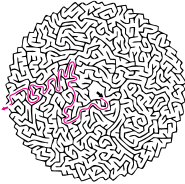
پله ی هفتم - تمرین های تقویت شناختی



۲ نام اعداد: یک، پنج، سه، یک، شش، سه،

بله‌ی هشتم - تمرین‌های تقویت شناختی

۱ الف حرف «خ» ۱۷ تا. حرف «ر» ۵۴ تا
ب حرف «گ» ۱۲ تا. حرف «گ» ۲۰ تا



۵ گزینه‌های ۲، ۱، ۹ و

۶ سمت چپ ۶ بار، سمت راست ۴ بار

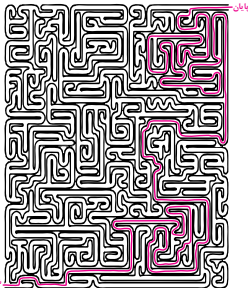
۷ ۲۰ عدد مثلث

۸ تعداد عدد ۲: ۱۷ تا

بله‌ی هشتم - تمرین‌هایی برای تثبیت

۱ حرف «ف» ۶ تا و حرف «قی» ۱۳ تا

۲ حرف «ر» ۶۸ تا و حرف «و» ۶۱ تا



شروع



۲ نام اعداد: دو، یک، چهار، سه، پنج، دو، یک، سه، چهار، پنج
تعداد تکرارها: سه، دو، سه، دو، چهار، چهار، پنج، چهار، شش، سه

۴ تصویر ۱) احساس عصبانیت با حرص، تصویر ۲) مضطرب، تصویر ۳) متعجب و ناراحت، تصویر ۴) بی‌خیال

۵ تعداد مربع با گوشه بیرون زده بالا: ۱۰ تا
تعداد مربع با گوشه بیرون زده پایین: ۸ تا
تعداد مربع با گوشه بیرون زده راست: ۶ تا

۶ حداقل حرکات لازم ۸ حرکت است:

توپ شماره ۲ به داخل ج - توپ شماره ۱ به داخل تور ج - توپ شماره ۵ به داخل تور ب - توپ شماره ۱ به داخل تور ب - توپ شماره ۴ به داخل تور ج - توپ شماره ۳ به داخل تور ج - توپ شماره ۱ به داخل تور الف - توپ شماره ۳ به داخل تور الف



۸ گزینه‌ی پ

۹ الف) ۱۳ - ب) ۱۲

۱۰ الف) ۴۶ - ب) ۴۶ - پ) ۱۹ - ت) ۲۵۵
ث) ۲۲ و ۲۷ - ج) ۵۳۲

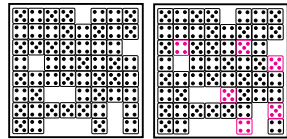
شش، پنج، چهار، دو
تعداد تکرارها: سه، دو، پنج، پنج، سه، سه، چهار، سه، چهار، چهار

۴ تصویر ۱) ناراحت، تصویر ۲) متفکر، تصویر ۳) متعجب، تصویر ۴) ترس و اضطراب

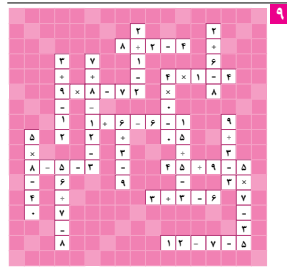
۵ تعداد فلش رو به بالا: ۹ تا

تعداد فلش رو به چپ: ۹ تا

تعداد فلش رو به راست: ۱۲ تا



۸ الف) ۲۴۹ - ب) ۴۰ - پ) ۵۷۷ - ت) ۶۴۲
ث) ۳ - ج) ۷۷۷ (چ) ۲۹۶ - ح) ۱۹ - د) ۵ -
ذ) ۷۸۶ (ز) ۴۲۰ - ر) ۵۷۰ - س) ۵۶۰ - ش) ۷۰۷



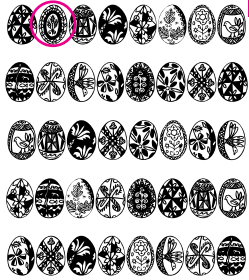
۱۰

بله‌ی هفتم - تمرین‌هایی برای تثبیت



۱

پله‌ی دهم - تمرین‌های تقویت‌شناختی



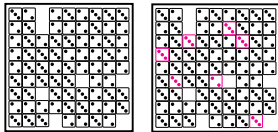
۲ نام جهات: راست، پایین، چپ، پایین، چپ، پایین، راست، بالا
پایین، راست، بالا
مکان نسبت به مربع: چپ، بالا، راست، چپ، چپ، راست، راست، پایین

۵ ۳

۴ تصویر (۱) متعجب، تصویر (۲) ترس و نگرانی، تصویر (۳) راضی، تصویر (۴) اشمئزاز، تصویر ترس (۵)

۵ تعداد مربع با خط بالا: ۱۰ تا
تعداد مربع با خط پایین: ۸ تا
تعداد مربع با خط از گوشه بالا: ۹ تا
تعداد مربع با خط از گوشه پایین: ۵ تا

۶



۸

جمع	۱۲	۷	۳	۵	۱۰	۲۰	۱۱	۴	۷۲
جمع	۱۹	۵	۷	۱	۸	۳۱	۲	۷	۸۰
تفریق	۱۲۰	۵	۱۰	۹	۴	۱۴	۵	۴۱	۳۲
جمع	۶	۲۱	۱۴	۸	۱۱	۳	۱۵	۱۰	۸۸
ضرب	۴	۳	۳	۲	۱	۳	۲	۲	۵۷۶
تفریق	۴۲۰	۳۰	۲۱	۱۰	۳	۱۷	۹	۶۰	۲۲۰
تفریق	۲۴۰	۲۰	۱۷	۳	۱۶	۸	۲۱	۶	۱۴۹
ضرب	۵	۲	۳	۳	۳	۱	۲	۱	۱۴۴۰
ضرب	۶	۲۱	۳	۴	۲	۳	۲	۱	۵۷۶
جمع	۱۲	۱۰	۵	۷	۸	۹	۷	۳	۶۱
جمع	۳۶	۵	۷	۸	۶	۷	۶	۱۰	۸۵
جمع	۲۱	۴	۱۱	۶	۴	۱۹	۵	۸	۷۸
تفریق	۱۸۰	۲۱	۷	۱۱	۷	۵	۸	۷	۱۱۴
ضرب	۳	۲	۲	۳	۲	۴	۱	۲	۵۷۶
تفریق	۳۷۰	۵۲	۱۶	۷	۵	۸	۱۱	۲۰	۲۵۱

۹ تمرین اول گزینه‌ی الف) - تمرین دوم گزینه‌ی ت) - تمرین سوم گزینه‌ی ب)

پله‌ی نهم - تمرین‌هایی برای تثبیت

۱ الف) مسن - ب) اقلیم - ج) جایزه (ت) عاقل (ث) خداحافظی - (ج) آرزو

۲ الف) جنگ - ب) بهره‌مند - ب) کند (ت) شاد - (ث) حقیقت - (ج) راست

۳ الف) طرح میوه - ب) روی دوبا ایستاده (پ) به سنگ غذا می‌داد - (ت) باغچه‌ی گل (ث) روی پله

۴

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
د	م	د	د	خ	ش	ن	د	ر	خ	د	ر	ا	ن	ب
ز	ل	ه	ف	ر	ش	م	ی	ن	ب	و	س	ب	و	س
۳	و	ر	ا	ج	ی	و	س	ع	ت	م	ت	م	ت	م
۴	ه	م	ی	ن	م	ر	و	غ	ر	ش	ر	ش	ر	ش
۵	ش	ی	ک	ا	ن	ب	ن	ف	ش	ت	ب	ش	ب	ش
۶	ک	چ	ل	و	ب	ی	ا	ک	ا	خ	ر	ت	ر	ت
۷	ر	ا	ب	ا	ر	ت	ز	ی	ن	چ	ز	و	ه	ه
۸	ن	ج	ر	ی	ش	ک	ج	ل	و	ا	ا	ا	ا	ا
۹	ک	ی	ر	م	ک	ا	ر	ی	ک	ج	ن	ی	ی	ی
۱۰	ل	و	م	ا	ج	ل	ن	ج	ا	ن	ه	ی	ی	ی
۱۱	ر	ب	ی	ب	ل	و	ا	ا	ط	ب	ا	ر	ا	ر
۱۲	ی	ک	ب	د	ا	ت	ل	و	د	و	د	و	د	و
۱۳	ز	ا	ر	ع	ب	د	ی	ل	ت	غ	ی	ر	ی	ر
۱۴	ا	م	و	د	ر	ی	ا	د	ی	ن	ا	ل	ی	ل
۱۵	ن	ت	ا	ن	ر	ن	ا	س	ی	و	ن	ا	ل	ل

۵ تصویر شماره‌ی ۷

۶

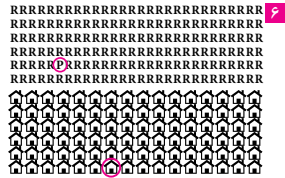
۹	۸	۱	۶	۳	۲	۷	۵	۴
۳	۶	۴	۷	۸	۵	۱	۲	۹
۲	۵	۷	۴	۱	۹	۳	۸	۶
۷	۱	۲	۸	۵	۶	۹	۴	۳
۴	۹	۶	۱	۲	۳	۸	۷	۵
۸	۳	۵	۹	۴	۷	۲	۶	۱
۱	۲	۳	۵	۶	۸	۴	۹	۷
۶	۴	۹	۲	۷	۱	۵	۳	۸
۷	۷	۸	۳	۹	۴	۶	۱	۲

۷ حداقل حرکات لازم ۹ حرکت است:
دیسک ۵ روی میله ب - دیسک ۲ روی میله ج - دیسک ۵ روی میله ج - دیسک ۴ روی میله الف - دیسک ۵ روی میله الف - دیسک ۴ روی میله ج - دیسک ۵ روی میله ب - دیسک ۴ روی میله ج - دیسک ۵ روی میله ج

۸ تمرین اول گزینه‌ی ت) - تمرین دوم گزینه‌ی پ) - تمرین سوم گزینه‌ی الف)



۵ گزینه‌ی ۳



۷ شماره‌های ۴، ۵ و ۹

۸ گزینه‌ی الف)

۹ تعداد مربع: ۱۹ تا

پله‌ی نهم - تمرین‌های تقویت‌شناختی

۱ الف) آخر، ب) معلم، پ) لیختن، ت) رسم، (ث) خیال، ج) صبح

۲ الف) سیراب، ب) تاریکی، پ) پسندیده، (ت) آباد، (ث) آشنا، ج) شبانه

۳ گزینه‌ی ت)

۴ گزینه‌ی ۲

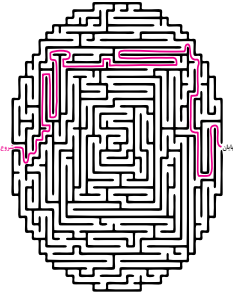
۵

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	د	خ	و	ا	ر	ب	ا	ر	ف	ر	و	ش	ی	ی
۲	ر	ا	ی	د	ت	و	ا	ن	ق	س	ا	و	ت	ت
۳	ق	ر	م	ن	ز	م	ر	د	ی	ن	ا	ی	ی	ی
۴	ش	ن	و	س	ک	ه	ز	ل	ه	س	م	م	م	م
۵	ک	و	ت	ا	خ	ی	ک	ی	ک	س	ر	د	د	د
۶	ا	ب	ب	ی	ا	ر	و	ج	و	د	و	د	و	د
۷	ا	و	ا	ج	د	ر	م	ا	ل	ن	ا	ب	ا	ب
۸	ی	ز	د	ش	ب	و	ر	د	ی	ی	و	ز	ی	ی
۹	ا	و	ا	م	ر	ی	ک	ر	و	س	ر	ن	ا	ا
۱۰	ک	ت	ل	ت	ا	ک	ب	ن	د	ر	ف	د	ر	د
۱۱	ن	ت	ر	ا	د	ر	ا	ب	ر	ی	ف	ی	ی	ی
۱۲	س	ا	ر	ب	د	ی	ن	و	ن	ا	و	ر	ا	ر
۱۳	ن	ج	ر	ب	ن	د	ی	ن	ا	ب	ل	و	و	و
۱۴	ت	م	ر	ب	ه	ک	ر	و	ه	ی	و	ر	ش	ش
۱۵	ز	و	ل	ب	ی	ا	و	ب	ا	م	ی	م	ی	م

۷

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

۸ حداقل حرکات لازم ۵ حرکت است:
دیسک شماره ۵ به میله الف - دیسک شماره ۳ به میله ج - دیسک شماره ۵ به میله ب - دیسک شماره ۴ به میله ج - دیسک شماره ۵ به میله ج



۲

۳ × ۷ = ۱۶	۵ = ۱۶
× × ×	× × ×
۴ + ۱ × ۲ = ۸	
× + +	
۶ × ۹ + ۸ = ۶۲	
= = =	
۷۲ ۱۶ ۱۸	

۹

۱۰ الف (۱۲۷ - ب) ۳۱۵ - پ) ۵۲

۱۱ ۲۰ عدد کاج

۱۲ گزینه‌ی پ)

۱ × ۳ + ۵ = ۸	
+ × +	
۶ × ۴ × ۲ = ۴۸	
+ + ×	
۷ + ۸ + ۹ = ۲۴	
= = =	
۱۴ ۲۰ ۶۳	

۹

۱۰ الف) $((3 \times 5) + 7) \times 2 - 1$

ب) $((25 \times 2) + 5) \times 2 + 7$

پ) $(100 \times (7-1)) + 25 - (2 \times 3)$

ت) $((8+4) \div 4) \times 75 + (6 \times 5)$

۱۱ گزینه‌ی پ)



۱۲

پله‌ی دهم - تمرین‌هایی برای تثبیت

۱ ۲۰ تا خرگوش

۲ نام جهات: چپ، راست، پایین، بالا، راست، چپ، پایین، راست، بالا، پایین
مسکن قرارگیری هر یک از جهات نسبت به مربع: راست، بالا، راست، پایین، چپ، پایین، بالا، راست، چپ، راست

۳ گزینه‌ی ۴

۴ گزینه‌ی ث)

۵ گزینه‌ی ت)

۶ تصویر ۱) تفکر دقیق، تصویر ۲) ترس، تصویر ۳) حرص و عصبانیت، تصویر ۴) ناراحتی و تنفر، تصویر ۵) ناراحتی و تمایل برای گریه

۷ تعداد مثلث با دایره‌ی وسط: ۶ تا

تعداد دایره با مثلث وسط: ۳ تا

تعداد مستطیل با مثلث وسط: ۹ تا

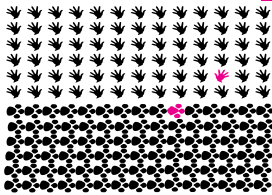
تعداد مستطیل با دایره‌ی وسط: ۶ تا

۸



۴ تصاویر ۹ و ۶

۵



۶ تصویر اول: ماشین، دوجرخه، گیتار

تصویر دوم: سیب، منگنه، آچار

تصویر سوم: ماهی، خودنویس، مسواک

تصویر چهارم: ماشین حساب، اره، قایق

۷ الف) راست - ب) چپ - پ) راست - ت) راست - ث) راست - ج) چپ

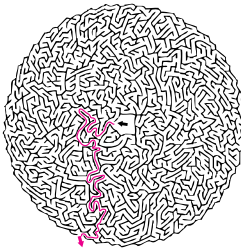
۸ ۱۸ مثلث در تصویر موجود است.

پله‌ی یازدهم - تمرین‌های تقویت شناختی

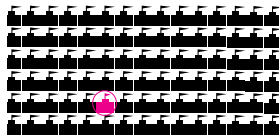
۱ حرف «ب» ۷۰ تا - حرف «ت» ۸۸ تا -

حرف «پ» ۹ تا

۳



۴



۵ تصاویر ۴ و ۷

۶ گزینه‌های ۲، ۴، ۶ و

۷ گزینه‌ی الف

۸ تعداد مستطیل: ۱۴ تا

تعداد مثلث: ۲۵ تا

۹ تصویر اول، گزینه‌ی ب) - تصویر دوم، گزینه‌ی ب)، تصویر سوم، گزینه‌ی ب)

۱۰ ۲۱ مثلث در شکل موجود است.

پله‌ی یازدهم - تمرین‌هایی برای تثبیت

۱ تعداد حرف «س» ۴۳ تا - تعداد حرف

«ش» ۴۷ تا - تعداد حرف «ح» ۱۵ تا

پله‌ی دوازدهم - تمرین‌های تقویت شناختی

۲ الف) روی دستش ریخت - ب) آن را که

حساب پاک است - پ) همان برون - ت) توی

دیگ - ث) تو که لالایی بلدی

۴ الف) حیاط، عکس، خانوادگی، عکاس

ب) میز، کنار، پنجره، باز

پ) پارک، بچه‌ها، بازی، پیدا کردن

ت) باران، دخترپچه، روز تولد، شمع

۵ تصاویر شماره‌ی ۱، ۴، ۵ و ۸

۲۴ مثلث و ۱۰ مربع

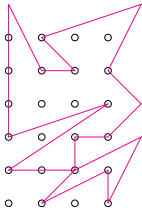
تصاویر ۲، ۴، ۶ و ۹

حرف «ش» ۱۷ تا - حرف «چ» ۶ تا - حرف

«پ» ۱۳ تا - حرف «ن» ۶۷ تا

۱ و ۱۰

۹ واژگان پنجم: می توانیم، کنیم، تعیین، برای، کنیم، خود، بتوانیم، کنیم، از، تحت، می شود، پیشانی، رشد، از، و، حیات، نوجوانی، و، ادامه، اجرایی، همراه، در، هر، این، به، امروزه، نیز، اجرایی، موفقیت تعداد واژگان: ۱۴۷ تا



پلهی سیزدهم - تمرین‌هایی برای تثبیت



۲ تصویر (۱) حسرت، تصویر (۲) عصبانیت، تصویر (۳) اشمناز، تصویر (۴) ناراحتی، تصویر (۵) تعجب زیاد

۲ واژگان هفتم: است، دچار، از، از، مسئول، پیچیده، که، طور، نشده، بر، یک، سلول‌های، نام، که، تاثیر، کم‌ترکی، ویژه، به، مطرح، اتفاقات، از تعداد واژگان: ۱۵۳

تصویر ۳

حرف «ف» ۱۰ تا - حرف «ق» ۳ تا

۲۰ موش در تصویر وجود دارد.

۷ نام اعداد: یک، دو، سه، چهار، پنج، چهار، پنج، سه، شش، دو، پنج، یک، دو، چهار، پنج تعداد تکرارها: سه، یک، دو، دو، سه، یک، دو، یک، دو، سه، یک، دو، چهار، سه، چهار

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ا	د	خ	ل	ک	ا	ن	س	ت	ا	ز	ا	ر	ا	ن
ز	ل	ک	ا	و	ا	ه	ی	ا	و	ز	ا	ک	ا	ک
م	د	ر	د	ا	د	ا	و	س	ت	م	ا	م	ا	م
ا	ی	ت	د	و	خ	ز	ا	ن	خ	ا	ن	م	ا	م
ن	ی	ا	ه	ی	ا	ر	ی	ا	ر	ی	ا	ر	ی	ا
ا	ف	ی	س	ل	و	ل	ز	پ	ن	ج	ر	ه	ن	ن
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸	۷	۶	۵
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸	۷	۶
۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸	۷
۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

۹ تصویر اول، گزینه‌ی ج - تصویر دوم گزینه‌ی ۵

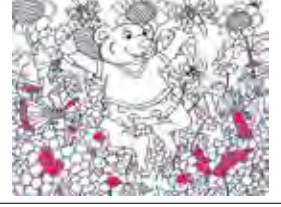
۱۰ الف) ۲۲ - ب) ۱۶ - پ) ۷ - ت) ۸ و ۴

۱۱ گزینه‌ی پ

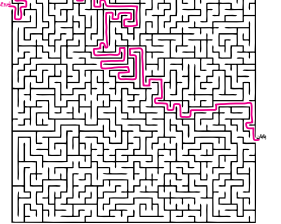
پلهی سیزدهم - تمرین‌های تقویت شناختی



۲



۲



۶ شماره‌ها به ترتیب از چپ به راست: ۲-۵-۳-۹-۷-۱۰-۸-۴-۱-۶

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

۹ حداقل حرکات لازم ۱۱ حرکت است:

دیسک ۵ به میله‌ی ب - دیسک ۴ به میله‌ی الف - دیسک ۵ به میله‌ی الف - دیسک ۲ به میله‌ی ب - دیسک ۵ به میله‌ی ج - دیسک ۳ به میله‌ی ب - دیسک ۵ به میله‌ی الف - دیسک ۴ به میله‌ی ب - دیسک ۵ به میله‌ی ب

۱۰

۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	م	ش	ت	ر	ی	ک	ا	ن	ک	و	ر	و
۲	س	ا	ل	و	م	ه	ب	ی	ب	ر	و	ا
۳	ت	ر	ش	ی	ا	د	س	ی	س	ل	س	ل
۴	و	ل	د	ن	د	ا	م	ت	ش	ی	ی	ی
۵	ر	و	ی	ا	م	ر	و	ا	د	ا	ب	ا
۶	ت	ب	ح	ر	ا	ر	م	ک	ا	ه	ا	ا
۷	ا	س	ه	ا	ل	خ	و	ن	ی	ل	ل	ل
۸	ا	ر	ا	ی	ک	س	ا	ر	م	ا	ر	م
۹	و	ز	ی	ن	ا	ل	م	ف	ا	س	د	ا
۱۰	ز	م	ن	م	ل	ا	ر	د	ق	ت	ل	ل
۱۱	ب	ن	ک	ف	م	ی	ا	ن	ا	و	ا	ا
۱۲	ا	د	ر	ی	س	ی	خ	ر	م	ا	ل	و
۱۳	ن	ه	ا	ن	د	ر	ی	ا	ک	س	ی	ر

۱۱ گزینه‌ی ج

۱۲ گزینه‌ی ب

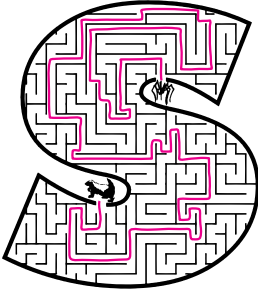
پلهی دوازدهم - تمرین‌هایی برای تثبیت

۳ الف) به عمل کار برآید - ب) اول خودت دوم کسی - پ) دل شکسته به کار نمی‌ره (ت) دشمن آن است که بخنداند - ث) دنیا را آب بیره.

۵ تصاویر شماره ۳ و ۷

۶ الف) صبح، مدرسه، دوستان، گردش ب) وبتین، مغازه، خریدار، بردن پ) بارش باران، شمال، توقف، کاشت ت) رادیو، بحث، دو نفر، عدم توافق

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



۸ - ۱- نمی چکمه، ۲- خشک و تر، ۳- بهار، ۴- وانگهی، ۵- منزل، ۶- شترزد، ۷- قاضی، راضی، ۸- همسایه، ۹- دانش، زیر آوری

پله‌ی چهاردهم - تمرین‌هایی برای تثبیت

۱ هوشمند - بشتر - گفت‌وگو - زندگی - گوشه‌ها - برنامه‌های - روپات - اجرا - بازی - پیشرفته‌تر - شبیه‌تر - بیماری‌هایشان

پله‌ی چهاردهم - تمرین‌های تقویت‌شناختی

۱- مراحل - از دست دادن - افت - گرم - مستعد - هوای - مشکلات - قرار دادن - نوشیدن - علایم

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

۹- تمرین اول، گزینگی الف) تمرین دوم، گزینگی ب)

۱۰- تصویر اول: گزینگی ب)

تصویر دوم: گزینگی ت)

تصویر سوم: گزینگی پ)

۱۱- الف) ۱۳ - ب) ۴/۵ - پ) ۱۲ - ت) ۱۵۶

پله‌ی پانزدهم - تمرین‌های تقویت‌شناختی

۱- الف) ۰.۷۶۸ - ب) ۱۳ - پ) ۰.۳۷ - ت) ۲۵۳

۲- الف) پرستش - ب) ابدی - پ) خوشبختی

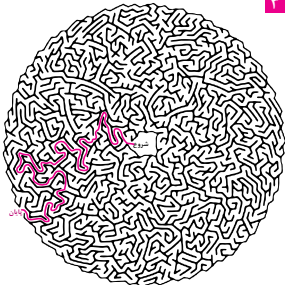
ت) تعلیم (ث) ساختن - ج) گرانبها

۲- الف) برابری - ب) رد کردن - پ) امید - ت) دوری کردن - ث) غیر واقعی - ج) فکر کردن

۸	+	۴	×	۳	=	۶
+	-	-	-	-	-	-
۷	-	۳	+	۱	=	۵
+	-	+	-	-	-	-
۳	×	۲	-	۴	=	۲
=	=	=	=	=	=	=
۵	+	۳	-	۶	=	۲

۲- الف) سود - ب) متعادل - پ) اطاعت کردن

ت) دروغ - ث) تشبیه کردن - ج) مغلوب شدن



۹ ۶ ۸ ۳ ۵ ۴ ۲ ۱ ۷

۱ ۷ ۴ ۸ ۲ ۶ ۴ ۹ ۵

۲ ۵ ۳ ۱ ۹ ۷ ۶ ۸ ۳

۴ ۸ ۵ ۹ ۶ ۱ ۷ ۳ ۲

۳ ۹ ۱ ۲ ۷ ۵ ۸ ۶ ۴

۶ ۲ ۷ ۴ ۳ ۸ ۱ ۵ ۹

۵ ۱ ۲ ۶ ۴ ۹ ۳ ۷ ۸

۷ ۳ ۶ ۵ ۸ ۲ ۹ ۴ ۱

۸ ۴ ۹ ۷ ۱ ۳ ۵ ۲ ۶

۷	+	۲	÷	۳	=	۳
-	-	-	×	-	+	-
۳	+	۱	×	۲	=	۸
×	-	+	÷	-	-	-
۲	×	۵	÷	۲	=	۵
=	=	=	=	=	=	=
۸	-	۶	×	۳	=	۶

۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا
۲	س	ی	ا	ق	س	م	پ	ا	ر	ک	و	ه
۳	ا	س	ر	ا	ر	و	ی	ا	ب	ا	ب	ا
۴	ت	م	و	م	ا	س	ا	د	ی	س	و	ن
۵	ت	ب	ت	ب	ت	ن	ی	ت	ن	ی	ت	ن
۶	م	ا	ل	گ	د	گ	ل	و	ا	م	ه	ه
۷	ی	ب	ا	ب	ی	ن	ا	ر	ی	ا	ن	ا
۸	ت	ر	ت	ی	ب	ا	س	ا	س	ا	س	ا
۹	ن	ه	ن	ه	ن	ه	ن	ه	ن	ه	ن	ه
۱۰	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ن
۱۱	ش	ی	م	ی	م	ی	ن	ا	م	ا	ر	ش
۱۲	ه	ا	ر	ی	م	ا	د	و	ج	و	د	د
۱۳	د	ب	ه	ه	ا	ب	ه	س	ر	ش	ت	ش

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	خ	و	ا	ب	گ	ا	ه	م	ا	م	و	ت	ا	م
۲	ر	ا	ک	و	ی	ب	ر	ه	ن	و	ج	ه	ه	ه
۳	ا	و	ی	ه	و	ا	ر	ی	ز	و	ت	و	ت	و
۴	ر	س	ا	ر	ا	ب	ه	ا	ر	ا	ل	ج	ا	د
۵	خ	ن	ا	ز	ی	ر	ب	ا	س	ت	ا	ن	ا	ن
۶	ت	و	س	ا	ا	و	ه	م	و	م	ش	ی	ک	ی
۷	ن	ا	ن	ب	ن	ز	ی	ن	ا	ن	ت	ی	ر	ر
۸	م	ب	ن	ش	ن	ش	ا	ر	ع	ا	ه	ا	ا	ا
۹	م	د	ن	ی	ن	ا	ه	ا	ر	م	چ	م	چ	م
۱۰	ی	م	ا	م	ن	ت	ه	ی	ب	ا	د	ی	ی	ی
۱۱	خ	ر	م	ا	ی	ی	د	س	ت	ج	ر	د	م	و
۱۲	ا	ر	ا	ب	ر	ه	ی	د	ن	ه	و	م	و	م
۱۳	ن	و	ت	ر	ش	ز	و	ی	ا	ی	ر	ب	ا	س
۱۴	س	ب	ک	ی	ک	س	د	ن	ک	س	د	ن	ک	س
۱۵	ه	م	ا	ر	ا	ق	ت	س	ا	د	ی	س	ا	د

۶- تصویر (۱) ناباور، تصویر (۲) بی‌تفاوتی، تصویر (۳) ناباوری و نگرانی، تصویر (۴) عصبانیت، تصویر (۵) پشیمانی و ناراحتی، تصویر (۶) حسرت، تصویر (۷) ناراحتی، تصویر (۸) رضایت و خوشحالی

۷- تعداد حرف: ۱۹ تا

تعداد حرف: ۲۲ تا

۸- تمرین اول: گزینگی الف

تمرین دوم: گزینگی الف

۹

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

گزینه‌ی ۶

پله‌ی شانزدهم - تمرین‌هایی برای تثبیت

الف) (الف - ۳۱) (ب - ۵) (پ - ۵۷) (ت - ۵۰۰)
ث) (ج - ۵۶۰) (د - ۵۵۵)

الف) نه به اون شوری شور - (ب) مزد آن گرفت جان برادر که کار کرد - (پ) که با من هر چه کرد آن آشنا کرد.

تصویر اول، گزینه‌ی الف - تصویر دوم، گزینه‌ی پ - تصویر سوم، گزینه‌ی ب -

۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ه	ن	ا	ه	ن	ا	ه	ن	ا	ه	ن	ا	ه
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ا	ب	ج	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ا	ب	ج	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ا	ب	ج	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ا	ب	ج	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ا	ب	ج	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ا	ب	ج	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م

مکان قرارگیری هر یک از جهات نسبت به مربع: پایین، بالا، راست، چپ، بالا، راست، چپ، پایین، راست، راست، بالا، بالا، پایین، راست، چپ

گزینه‌ی پ

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

تصویر اول، گزینه‌ی ب - تصویر دوم، گزینه‌ی پ

تصویر اول، گزینه‌ی پ - تصویر دوم، گزینه‌ی ب - تصویر سوم، گزینه‌ی الف

تصویر (۱) ناپاور و نگران، تصویر (۲) عصبی و دلخور، تصویر (۳) خوشحال، تصویر (۴) متعجب و عاقل‌گیر، تصویر (۵) متفکر و درحال نقشه کشیدن، تصویر (۶) راضی، تصویر (۷) مردد، تصویر (۸) متعجب

عدد ۳: ۶ بار - عدد ۷: ۷ بار

تصویر ۱، گزینه‌ی الف) - تصویر ۲، گزینه‌ی پ) - تصویر ۳، گزینه‌ی ب)

گزینه‌ی الف)

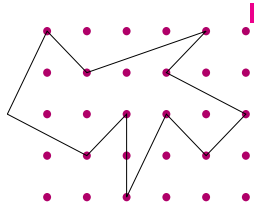
تصویر اول، گزینه‌ی ۵ - تصویر دوم، گزینه‌ی الف)

الف) ۸ - (ب) ۷ - (پ) ۳۲

پله‌ی شانزدهم - تمرین‌های تقویت شناختی

الف) (الف - ۱۳۵۰) (ب - ۱۰۰/۳۲) (پ - ۱۴۴)
ت) (ث - ۶/۷۹) (ج - ۳۴) (د - ۳۳۰۰)

صد تا عاقل نمی‌تونن بیرون بیازش (ب) طرف رو توی ده راه نمی‌داندن - (پ) هر که در این بزم مقرب‌تر است - (ت) وای به روزی که بگنند نمک.



حرف «ه»: ۴۳ تا - حرف «س»: ۱۷ تا

۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
ر	م	ز	ح	ط	ی	ک	ل	م	ن	ا	ه	و
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	

مجموعه کتاب‌های
باتیگه مغز



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



تسهیل و تسریع تکامل مغز کودکان از بارداری تا یکسالگی



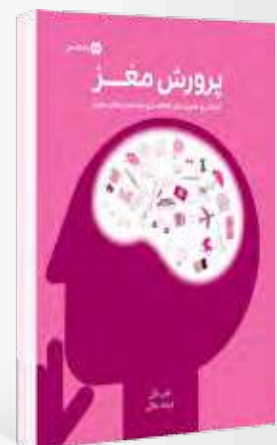
کتاب آموزش و تمرین برای فعالسازی توجه و تمرکز در کودکان و بزرگسالان



یوگا با رنگها
کمک به کاهش استرس و افزایش توجه



آموزش و تمرین برای
فعالسازی حافظه‌ای توانمند



آموزش و تمرین برای فعالسازی
توانمندی‌های مغزی

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



۱۶۸ صفحه دورنگ
به زبان ساده همراه با
تصویرسازی کارتونی
در قطع وزیری

آیا 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 ذهنم مشغول است، هر خوراکی که در دسترسم باشد، می‌خورم.

مولف: دکتر حامد اختیاری



پلکانه برای
بهبود
سبک زندگی

باستگاه مغز

انتشارات مهرسا

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

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



Institute for Cognitive
Science Studies