

برنامہ پروردگار مہربان



باشگاہ مغز

کنترل و مدیریت

تمرکز، یادگیری، احساسات، تمایلات و تصمیمات

مؤلفان

دکتر تارا رضاپور

پژوہشکدہ علوم شناختی

دکتر حامد اختیاری

عضو هیات علمی و

مدیر برنامه علوم اعصاب کاربردی

پژوہشکدہ علوم شناختی

تصویرگران

نعیم تدین، سمیرا مختاری



مہروماہ



انشازات میرزا



باشگاہ مغز

فهرست

۴	مقدمه‌ی مولفان
۶	چگونه از این کتاب استفاده کنیم
۹	پله‌ی اول: اصول پایه‌ای باشگاه مغز کنترل و مدیریت
۲۷	پله‌ی دوم: توجه و حافظه
۴۷	پله‌ی سوم: توجه منعطف
۶۵	پله‌ی چهارم: توجه درونی
۸۳	پله‌ی پنجم: توجه منفی
۱۰۱	پله‌ی ششم: توجه مثبت
۱۱۹	پله‌ی هفتم: مهار پاسخ
۱۳۷	پله‌ی هشتم: مرور (۱)
۱۵۵	پله‌ی نهم: حافظه‌ی بلندمدت
۱۷۳	پله‌ی دهم: حافظه‌ی هیجانی
۱۹۱	پله‌ی یازدهم: حافظه‌ی آینده‌نگر
۲۰۹	پله‌ی دوازدهم: کارکردهای اجرایی
۲۲۷	پله‌ی سیزدهم: تصمیم‌گیری و حل مسئله (۱)
۲۴۵	پله‌ی چهاردهم: تصمیم‌گیری و حل مسئله (۲)
۲۶۳	پله‌ی پانزدهم: مرور (۲)
۲۸۱	پله‌ی شانزدهم: جمع‌بندی
۲۹۹	پاسخ‌نامه‌ی تمرین‌ها

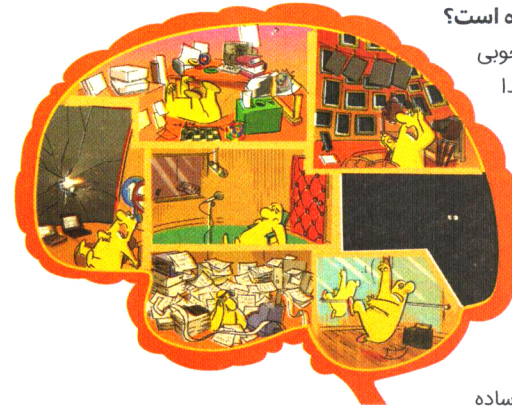
پله‌ی اول

آموزش و تمرینات فعالسازی

تاریخ و زمان شروع:

آموزش چه اتفاقی برای مغزم افتاده است؟

مدتی است احساس می‌کنم مغزم به خوبی گذشته کار نمی‌کند. این تغییرات ابتدا بسیار نامحسوس بودند، اما با گذشت زمان، بسیار ملموس و مشخص شدند؛ طوری که بسیاری از اطرافیانم به من تذکر می‌دهند که یک سؤال را چندین بار از آن‌ها می‌پرسم. برخلاف گذشته، دیگر نمی‌توانم برای کارهای روزمره‌ام برنامه‌ریزی مناسبی انجام دهم یا به اهدافم پایبند باشم. اغلب در گرفتن تصمیمات حتی ساده دچار اشتباه می‌شوم و بلافاصله از انتخاب‌هایی که می‌کنم، پشیمان می‌شوم.



چه اتفاقی برای مغز من افتاده است؟ آیا راهی برای برطرف شدن این مشکلات وجود دارد؟ آیا شما هم دچار این مشکلات شده‌اید؟

انجام تمرینات این پله و فراگیری آموزش‌های آن چه فایده‌ای برای من دارد؟

به باشگاه مغز کنترل و مدیریت خوش آمدید. همان‌طور که از عنوان این کتاب مشخص است، در این مجموعه به آموزش مهارت‌هایی می‌پردازیم که هدفشان بهبود آن دسته از عملکردهای مغزی است که در کنترل افکار، هیجانات و رفتارهایمان و در نهایت گرفتن تصمیمات بهتر به ما کمک می‌کنند.

- ما در باشگاه مغز کنترل و مدیریت به دنبال آن هستیم که شناخت بهتر و بیشتری از آنچه در مغزمان می‌گذرد، به دست آوریم. این اصل مهم که فراشناخت نام دارد، به ما کمک می‌کند تا بتوانیم پیوند نزدیک‌تری میان آموزه‌های این کتاب و فعالیت‌های روزمره برقرار کنیم.
- مغز سالم، لازمه‌ی زندگی شاد، هدفمند و معنادار است. عوامل متعددی عملکرد مغز را تحت تأثیر قرار می‌دهند و از کیفیت زندگی ما می‌کاهند. مهم‌ترین این عوامل عبارتند از مصرف مواد مخدر و داروهای متعدد پزشکی، ابتلا به بیماری‌هایی مانند افسردگی و آلزایمر، رژیم غذایی نامناسب، کم‌خوابی و انزوای اجتماعی.

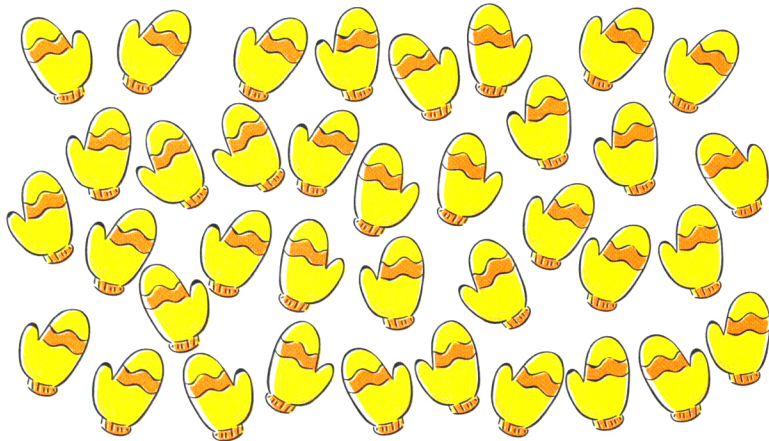
در باشگاه مغز کنترل و مدیریت، برای هر یک از بخش‌هایی که به عنوان تمرینات فعالسازی

نام‌گذاری شده، یک جلسه‌ی تثبیت یا «کار در خانه» در نظر گرفته شده است. بخش‌های تثبیت، فرصت مناسبی برای تثبیت آموزه‌هایی است که در بخش فعال‌سازی فرا گرفته‌ایم. پس هر دو بخش باید با تمرکز و آرامش کامل انجام شوند. باشگاه مغز کنترل و مدیریت در شانزده پله آماده شده است که پله‌ی اول آن آشنایی و مروری کوتاه بر مطالبی است که طی پله‌های بعد ارائه می‌شود. با ما همراه شوید.



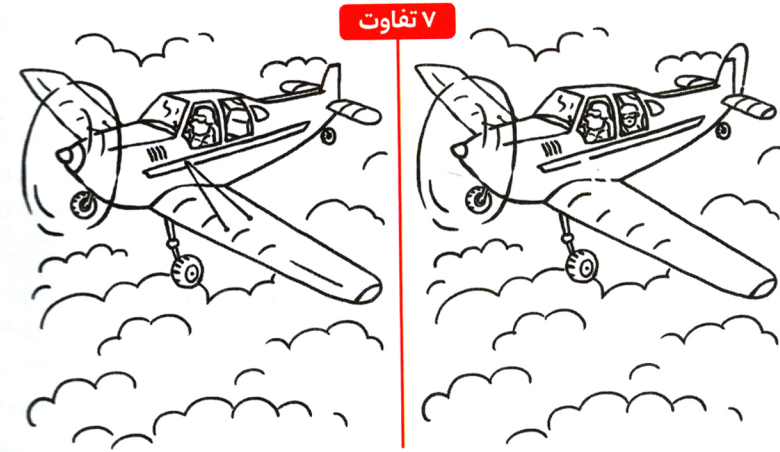
الف. پله‌های ۲ تا ۶

۱. با دقت به تصویر زیر نگاه کنید و بدون گذاشتن نوک مداد روی کاغذ یا گذاشتن علامت، تعداد دستکش‌های دست چپ را تنها با بهره‌گیری از چشمان خود بشمارید. توجه داشته باشید که باید این کار را با حداکثر سرعت انجام دهید.



تعداد دستکش‌های دست چپ:

۲. با دقت به تصاویر زیر نگاه کنید و هفت تفاوتی را که میان دو تصویر وجود دارد، به سرعت بیابید.



۷ تفاوت



جعبه‌ی مغز در تمرین‌های بالا، باید با دقت روی تصاویر تمرکز می‌کردید تا بتوانید آنچه را که از شما خواسته شده بود، به سرعت پیدا کنید. هرچه تمرکز شما بالاتر باشد، سریع‌تر می‌توانید پاسخ درست تمرینات را پیدا کنید. انتخاب بخشی کوچکی از اطلاعاتی که در دنیای اطراف ما وجود دارد، توجه نامیده می‌شود. این انتخاب توسط مغز ما صورت می‌گیرد. سپس اطلاعات انتخاب شده توسط بخش‌های دیگر مغز پردازش می‌شوند.

مشکلات مغزی شایع چه مشکلاتی در نتیجه‌ی اختلال توجه بروز می‌کنند؟

- مثال‌های زیر نمونه‌هایی از مهم‌ترین مشکلاتی هستند که از سوی افراد گزارش می‌شوند:
- زمانی که مشغول انجام کاری هستید، نمی‌توانم تمرکز کافی داشته باشم و حواسم به راحتی پرت می‌شود.
 - اغلب در مواجهه با کوچک‌ترین عاملی که تداعی‌کننده‌ی خاطرات گذشته باشد (به ویژه خاطرات منفی و ناراحت‌کننده)، حواسم پرت می‌شود و تمام توجه‌ام روی همان خاطرات متمرکز می‌شود و دیگر نمی‌توانم به راحتی توجه‌ام را از این خاطرات جدا کنم.
 - نمی‌توانم به راحتی روی اتفاقات و جنبه‌های مثبتی که اطرافم وجود دارند، تمرکز کنم و از آن‌ها لذت ببرم.

آیا شما هم دچار مشکلاتی مشابه شده‌اید؟ تجارب خود را به طور مختصر در اینجا یادداشت کنید.

ب. پله‌های ۷ و ۱۲

۳. بدون در نظر گرفتن رنگ واقعی هر واژه، رنگ جوهر آن را با صدای بلند و به سرعت بگویید.

قرمز	سفید	سبز	آبی	زرد	قرمز
قرمز	قرمز	آبی	قرمز	سفید	سبز
زرد	قرمز	سبز	زرد	قرمز	قرمز
آبی	سفید	قرمز	قرمز	آبی	قرمز
قرمز	زرد	سبز	قرمز	آبی	زرد
سبز	آبی	قرمز	سفید	سبز	قرمز
سفید	قرمز	زرد	قرمز	آبی	آبی

۴. در این تمرین باید به طور متوالی و به ترتیب حروف الفبا، یک اسم دخترانه و یک اسم پسرانه در خانه‌های خالی جدول زیر بنویسید. برای این کار از حرف «الف» شروع کنید و به ترتیب پیش بروید.

اسم دخترانه: آ/آ	اسم پسرانه: ر	اسم دخترانه: ف
اسم پسرانه: ب	اسم دخترانه: ز	اسم پسرانه: ق
اسم دخترانه: پ	اسم پسرانه: ژ	اسم دخترانه: ک
اسم پسرانه: ت	اسم دخترانه: س	اسم پسرانه: گ
اسم دخترانه: ث	اسم پسرانه: ش	اسم دخترانه: ل
اسم پسرانه: ج	اسم دخترانه: ص	اسم پسرانه: م
اسم دخترانه: چ	اسم پسرانه: ض	اسم دخترانه: ن
اسم پسرانه: ح	اسم دخترانه: ط	اسم پسرانه: و
اسم دخترانه: خ	اسم پسرانه: ظ	اسم دخترانه: ه
اسم پسرانه: د	اسم دخترانه: ع	اسم پسرانه: ی
اسم دخترانه: ذ	اسم پسرانه: غ	