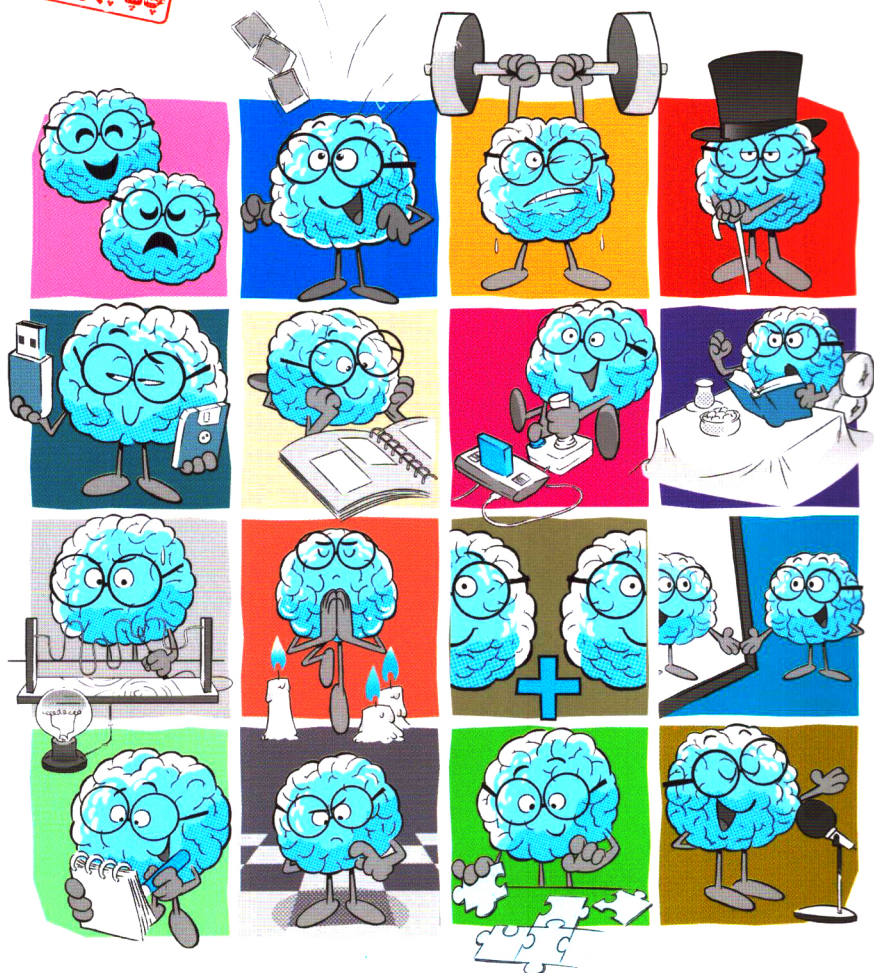


باتگاہ مغز (۱)

کتاب آموزش و تمرین برای فعالسازی توانمندی‌های مغزی

چاپ چهاردهم



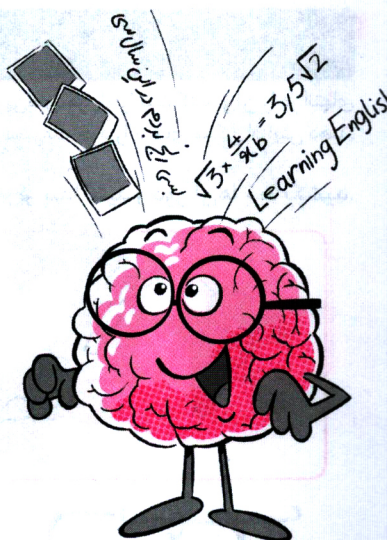
فهرست

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

پله‌ی اول

مغز: عضو 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 مساله 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.