

به نام پروردگار مهربان

مجموعه کتاب‌های راهنمای مغزینه

از ۹ سال تا ۹۰+ سال



مغزینه

توجه و تمرکز

چگونه با تمرین‌های کامپیوتری، توانمندی‌های مغز خود را برای توجه و تمرکز بشناسیم و فعال‌تر کنیم؟

مؤلفان:

تارا رضاپور و حامد اختیاری

حمیدرضا پوراعتماد، مجید نیلی و هادی مرادی

محصولی از شرکت دانش‌بنیان دانشگاهی فناوری‌ان ساختی پارس

۲۴ جلسه
تمرین مغزی
کامپیوتری

مغزینه توجه و تمرکز

چگونه با تمرین‌های کامپیوتری، توانمندی‌های مغزی
خود را برای توجه و تمرکز بشناسیم و فعال‌تر کنیم؟

سرشناسه: رضایور، تارا، ۱۳۶۶ / عنوان و نام پدیدآور:
مغزینه توجه و تمرکز / شناسه افزوده: شرکت فناوریان
شناختی پارس / مشخصات نشر: تهران، مهرسا، ۱۳۹۴.
تهران: مهرماه‌سنو، ۱۳۹۴ / مشخصات ظاهری: ۱۴
ص / یادداشت: مولفان تارا رضایور، حامد اختیاری،
حمیدرضا پوراعتماد، مجید نیلی و هادی مرادی. شابک:
۹۷۸-۶۰۰-۶۵۹۱-۷۸-۰ / وضعیت فهرست‌نویسی: فنیاء
موضوع: حافظه- تقویت / شماره کتابشناسی ملی: ۰۱۷۲۹۶۱
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۴ م/ ۱۵-۱۵۱

ناشر مهرسا، مهرماه
مؤلفان تارا رضایور، حامد اختیاری،
حمیدرضا پوراعتماد، مجید نیلی و هادی مرادی
مدیر نشری محسن فرهادی
مدیر تولید معصومه گرشاسبی
محرران علیرضا مزینی
مراجعه کننده حسام طلایی
ویراستار ادبی فاطمه صادقیان
طراح کامپیوتری سجاد مولایی
شابک ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۹۱-۷۸-۰
نوبت و سال چاپ اول - ۱۳۹۵
شمارگان ۳۰۰۰ نسخه
قیمت به همراه کد کاربری تمرینات کامپیوتری ۴۰۰۰ تومان
قیمت با ۵۰٪ تخفیف در چاپ اول ۱۰۰۰۰ تومان



مرکز پخش: میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی،
کوچه صابر، پلاک ۱ تلفن: ۱۶۴۸۱۹۸۹ - ۰۲۱
سامانه‌ی پیامک ۰۰۱۹۸۹

دفتر مغزینه: کارگر شمالی، خیابان ۱۶ (فرشی مقدم)، پارک علم
و فناوری دانشگاه تهران، ساختمان شماره ۲، طبقه ۲، واحد ۳۰۵
شرکت فناوریان شناختی پارس - تلفن: ۸۸۲۲۰۵۶۰ - ۰۲۱
www.mehrsa.org
www.magazineh.com

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

- ۴
- ۵
- ۸ چرا مغزینه را طراحی کرده‌ایم؟
- ۱۰ چه افرادی می‌توانند از مغزینه‌ی توجه و تمرکز استفاده کنند؟
- ۱۲ چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟
- ۱۴ ویژه‌ی دانش‌آموزان: چگونه مغزینه در ارتقای عملکرد تحصیلی من موثر خواهد بود؟
- ۱۶ ویژه‌ی والدین: اگر کودک من از مغزینه‌ی توجه و تمرکز استفاده می‌کند چه نکاتی را باید بدانم؟
- ۲۰ توجه به چه انواعی دارد؟
- ۲۲ توجه چه اهمیتی در زندگی من دارد؟
- ۲۴ به چه عواملی باعث کاهش توجه و تمرکز من می‌شوند؟
- ۲۶ سبک زندگی من چه تأثیری در توجه و تمرکز من می‌گذارد؟
- ۲۹ به‌کارگیری مهارت‌های تمرکز و توجه و تمرکز من را تقویت می‌کند؟
- ۳۲ چه بازی‌های گروهی برای تقویت توجه و تمرکز وجود دارد؟
- ۳۵ فراشناخت چیست و چه کاربردی در بهبود توجه من دارد؟
- ۳۷ معماری تمرینات مغزینه در طی دوره‌ی ۴ جلسه‌ای چگونه است؟
- ۳۸ کارنامه‌ی ابعاد مختلف توجه شما (قبل از شروع دوره‌ی ۲۴ جلسه‌ای و بعد از آن)
- ۴۱ ۱ ابر بارانی (تمرینی برای فعال‌سازی تمرکز و تقویت توجه)
- ۴۵ ۲ کتابخانه (تمرینی برای تقویت گستره‌ی توجه)
- ۴۹ ۳ موزن (تمرینی برای فعال‌تر کردن توجه انتخابی)
- ۵۳ ۴ بزرگراه (تمرینی برای فعال‌تر کردن توجه انتخابی)
- ۵۷ ۵ خوشمزه‌یاب (تمرینی برای فعال‌تر کردن توجه انتخابی)
- ۶۱ ۶ گروه سرود (تمرینی برای تقویت گستره‌ی توجه)
- ۶۵ ۷ گمشده در دریا (تمرینی برای فعال‌تر کردن توجه انتخابی)
- ۶۹ ۸ آلبوم لغات (تمرینی برای تقویت گستره‌ی توجه)
- ۷۳ ۹ آلبوم تصاویر (تمرینی برای تقویت گستره‌ی توجه)
- ۷۷ ۱۰ قطار باری (تمرینی برای فعال‌تر کردن توجه متمرکز)
- ۸۱ ۱۱ حافظه‌ی عسلی (تمرینی برای تقویت گستره‌ی توجه)
- ۸۵ ۱۲ جورچینی (تمرینی برای فعال‌تر کردن توجه انتخابی)
- ۹۰ کنترل توجه برای بهبود کیفیت زندگی
- ۹۹ با شرکت فناوران شناختی پارس بیشتر آشنا شویم
- ۱۰۲ با مغزینه‌های آتی بیشتر آشنا شویم



مقدمه‌ی مؤلفان

توانمندی در یادگیری و حافظه، انجام تصمیم‌گیری‌های درست و مدیریت تمایلات و احساسات همگی از مهم‌ترین آرزوهای بشری هستند و مغز انسان به‌عنوان منشأ این توانمندی‌ها، همواره مورد توجه دانشمندان بوده است. تقویت توانمندی‌های مغزی با روش‌های مختلف، موضوع پژوهش‌های متنوع در تاریخ علم است. جالب آن که مطالعات مختلف نشان داده‌اند تقریباً هیچ دارویی تاکنون شناخته نشده است که توانمندی‌های مختلف مغزی را بهبود دهد و در نهایت عوارض جدی در مغز و جسم ایجاد نکند. همزمان، مطالعات بسیار نشان می‌دهند که تمرینات منظم و برنامه‌ریزی‌شده و با دشواری مرتبه‌بندی‌شده، عملکرد مغزی را در طول زمان ارتقا خواهند داد. رشد دانش تولید نرم‌افزارهای کامپیوتری این امکان را در سال‌های اخیر فراهم کرده است که تمرینات مغزی را با برنامه‌ریزی حساب‌شده و براساس توانمندی‌های انفرادی افراد مختلف طراحی و اجرا و سیر پیشرفت توانمندی‌های مختلف مغزی را تسریع کرد. طراحی و تولید مجموعه تمرینات کامپیوتری مغزینه براساس این شواهد علمی براساس چندین یافته‌های پژوهشی در پاسخگویی تخصصی به نیاز جوانان و نخبگان ایرانی برای حفظ و تقویت توانمندی‌های مغزی انجام شد.

حال چند سوال بسیار مهم در اینجا جود دارد:

- ۱ از بین عملکردهای مغزی کدام یک اهمیت بیشتری در زندگی روزمره‌ی ما دارد؟
- ۲ نقص کدام یک از عملکردهای مغزی موجب اختلال بالایی در سطح جامعه و میان افراد سالم دارد؟
- ۳ کدام یک از توانمندی‌های مغزی قابلیت بیشتری برای تقویت شدن بر اثر تمرینات منظم را دارد؟

بسیاری از دانشمندان حوزه‌ی مطالعات مغز معتقدند جواب هر سه سوال فوق «توجه» است. «توجه و تمرکز» نقشی کلیدی در مدیریت اطلاعات ورودی به مغز انسان دارد، در نتیجه برای یادگیری و تقویت حافظه، تصمیم‌گیری درست یا مدیریت تمایلات و احساسات ضروری است. بر این اساس، گروه مولفان تیم مغزینه در نخستین گام خود بر تولید تمرینات فعال‌سازی توانمندی‌های مغزی، کار را با حوزه‌ی توجه شروع کردند و حاصل حدود دو سال تلاش آنان در نهایت تولید مجموعه‌ای است که راهنمای آن در حال حاضر در دستان شما است. این کتابچه‌ی راهنما اطلاعات لازم درباره‌ی انواع توجه، شیوه‌های تقویت هر نوع و ویژگی تمرین‌های این بسته را در اختیار شما قرار می‌دهد.

ما گروه مولفان این ابزار تقویت عملکردهای مغزی امیدواریم شما مخاطب فرهیخته‌ی ایرانی با بهره‌گیری از آن بتوانید فرصت‌هایی ارزشمند برای شناخت بهتر مغز، برترین موهبت الهی به بشر خاکی و تقویت عملکردهای آن کسب کنید. ان شاء...

اگر اطرافیان ما را فردی حواس جمع، گوش به زنگ و متمرکز بخوانند، خوشحال می شویم، روحیه می گیریم، اعتماد به نفسمان افزایش می یابد و با انرژی بیشتری تلاش می کنیم. زیرا برخورداری از این صفات، نشانی از موفقیت در زندگی شخصی، حرفه ای و تحصیلی ما دارد. این ویژگی های مثبت به توانایی ما در استفاده ی مناسب از حواس پنجگانه و توانایی های فکری ما اشاره می کنند. این ویژگی ها به لحاظ تخصصی «کنترل توجه» نامیده می شوند و استفاده ی بهینه از هر یک از آن ها نقش مهمی در زندگی فرد دارد. متخصصان معتقدند این توانایی های اساسی، با تمرین و ممارست قابل تقویت هستند. فرض کنید در حال عبور از عرض خیابانی شلوغ هستید. در این حالت باید بسیار حواس جمع و گوش به زنگ باشید، به حرکت خودروها و موتورسیکلت ها بسیار توجه کنید و نسبت به تغییر مسیر آن ها حساس باشید. زیرا کم توجهی به حرکت آن ها ممکن است موجب تصادف و آسیب دیدن شما شود. در مقابل، تمرکز روی حل مسئله ای در ذهنمان از توجه ما به حرکت وسایل نقلیه می کاهد و ممکن است جان ما را به خطر اندازد.

حال شرایطی کاملاً متفرد در نظر بگیرید. فرض کنید در یک محل شلوغ، مشغول حل مسئله ای مهم یا مطالعه ی کتابی هستید. در این حالت تمرکز روی مسئله و بی توجهی به اتفاقات اطراف، مگر اتفاقاتی که برای ما خطرناک باشند، لازم است.

در شرایط دیگر، فرض کنید مقابل در خروجی یک سالن بزرگ ایستاده اید و افراد بسیاری در حال گفتگو و خروج از سالن هستند و شما می خواهید فرد مشخصی را در میان جمعیت پیدا کنید. در این حالت امکان توجه دقیق به تک تک افراد برای ما وجود ندارد، بنابراین باید در میان جمعیت دنبال مشاهده ی چند نشانه ی ظاهری و رفتاری از فرد مورد نظر باشیم؛ نشانه هایی که به سرعت در آن جمعیت قابل تشخیص باشند.

زمانی که مشغول حل کردن یک مسئله ی درسی هستیم، ترکیبی از این شرایط اتفاق می افتد. هنگام حل مسئله، باید توجه خود به اطراف را کم کنیم و بر حل مسئله متمرکز شویم. علاوه بر آن باید ویژگی هایی از صورت مسئله را که برای حل آن لازم است، از ویژگی هایی که غیر لازم هستند جدا کنیم؛ سپس مسئله را برای خود ساده تر کرده تا بتوانیم در زمان مناسب آن را حل کنیم. در همه ی شرایط فوق، محیط ما در حال تغییر و پیچیدگی است. در بیشتر موارد، نمی توانیم محیط خود را مدیریت کنیم و پیچیدگی آن را به نفع خود کاهش دهیم. برای مثال نمی توانیم حرکت جمعیت در حال خروج از سالن را کنترل کنیم تا فرد مورد نظر خود را در میان جمعیت بشناسیم؛ سرعت و جهت حرکت موتورسیکلت ها را هنگام عبور از خیابان به نفع خود تغییر دهیم تا نیاز کمتری به دقت در پیش بینی حرکت آن ها داشته باشیم یا محیط اطراف خود را هنگام حل کردن مسئله ای آرام کنیم تا تمرکز خود را افزایش دهیم. به عبارت دیگر،



خبر بد آن است که محیط در کنترل ما نیست. اما در مقابل، خبر خوب این است که به جای کنترل محیط، می‌توانیم با کنترل ذهن و چشم و گوش خود، انتخاب‌گرانه و هدفمند اطلاعات لازم را با دقت کافی از محیط بگیریم و از اطلاعات کم‌اهمیت‌تر چشم‌پوشی کنیم. به بیانی دیگر، ذهن و حواس ما در اختیار ما است؛ این همان کنترل توجه است و ما باید توان خود را برای کنترل توجه افزایش دهیم.

مثال‌های فوق نشان می‌دهد که ما «در لحظه» باید «توجه» خود را با در نظر گرفتن «هدفی» که داریم کنترل کنیم. گاهی لازم است نسبت به هر تغییری در اطراف خود حساس باشیم. گاهی حساسیت خود را نسبت به یک ویژگی خاص در محیط افزایش دهیم و به دیگر خصوصیات محیط توجه کم‌تری داشته باشیم؛ گاهی نیز لازم است نسبت به محیط اطراف خود بی‌تفاوت باشیم و ذهنمان را بر افکارمان متمرکز کنیم. در واقع ویژگی‌های مثبتی که دیگر قدرت ما در کنترل توجه است، هریک در شرایطی مفید است. بنابراین برای موفقیت باید هدفی از ویژگی‌ها را تقویت کرد. همچنین لازم است مهارت خود در استفاده‌ی به‌جای از مهارت‌های کنترل توجه را نیز افزایش دهیم.

اگر گذشته‌ی ما در مورد تمرکز، دلایل موفقیت و شکست خود را بررسی کنیم، متوجه می‌شویم که در بیشتر موارد کنترل نامناسب توجه عامل اصلی عدم موفقیت‌های ما بوده است؛ به طور مثال جایی که باید متمرکز می‌بودیم، توجه بیش از حد به محیط اطراف یا پرداختن به حواشی مسئله، تمرکز ما را بهم زده است یا در شرایطی، نسبت به برخی از اطلاعات مهم اطراف خود بی‌تفاوت بودیم و آن‌ها را مشاهده نکرده یا در نظر نگرفته‌ایم.

مهارت در کنترل توجه نقش بسیار موثری در آینده‌ی ما خواهد داشت. افزایش این مهارت، نیازمند استفاده‌ی مستمر از روش‌های علمی و نظام‌مند تقویت توجه است. برای آشنایی و بهره‌مندی از این روش‌های تقویت توجه، در ادامه‌ی این مسیر در «مغزینه‌ی توجه و تمرکز» با ما همراه باشید.