



ورزش‌های ذهنی

صادق نیک‌پور

انتشارات ارباب قلم



Mental Sports
Sadegh Nikpour
Arbab Ghalam Publish

ورزش‌های ذهنی
نویسنده: صادق نیک پور

ISBN
978-600-8368-33-5

ناشر: آرباب قلم
 طراح جلد: مؤسسه تحقیقات کاروکاوش
 چاپ اول: ۱۳۹۶
 تیراژ: ۱۰۰

ویراستار: مهرداد سجادی، آموزشگاه فنی حرفه ای کاروکاوش

arbabghalampublish@gmail.com
 اینستاگرام: **arbabghalampublish**



دفتر مرکزی انتشارات آرباب قلم: ۸۸۸۹۴۸۳۹ = ۰۹۱۲۰۳۳۲۹۹۷
 تهران خ ویلاخ ارک ویلا ۷۲ و ۷۳ کد پستی ۱۵۹۸۹۴۳۳۱۸
 بخش انتشارات سویلیا سرشماره ۰۹۱۲۸۶۶۷۵۵
 آموزشگاه فنی حرفه ای کاروکاوش ۰۹۱۹۰۰۶۳۹۴۱

سرنشانه	:	نیک پور، صادق - ۱۲ - Sadegh.Nikpour
عنوان و نام پدیدآور	:	ورزش‌های ذهنی - نویسنده صادق نیک پور؛ ویراستار آموزشگاه فنی حرفه‌ای کار و کاوش، تهران: آرباب قلم، ۱۳۹۶.
مشخصات نشر	:	۱۱۲ ص:، مغز (رنگی)؛ بدون: ۲۱/۵×۱۵ س.م.
مشخصات ظاهری	:	8-600-8368-33-5
شابک	:	فیا
وضعیت فهرست نویسی	:	ص.ع. به انگلیسی: Sadegh Nikpour, Mental sports
پادداشت	:	کتابنامه به صورت زیرنویس.
پادداشت	:	ورزش -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	:	Sports -- Psychological aspects
موضوع	:	حافظه -- تقویت
موضوع	:	Mnemonics
موضوع	:	پرورش ذهن
موضوع	:	Mental discipline
موضوع	:	تربیت بدنی -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	:	Physical education and training -- Psychological aspects
موضوع	:	مغز -- پیری
موضوع	:	Brain -- Aging
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۶/۴۹۰۱
رده بندی دیویی	:	۰۱/۷۹۶

فهرست

۷	 مقدمه
۱۰	 پیشنهاد های کمیته ورزش های ذهنی المپیک در آمریکا
۱۲	 انجمن بین المللی ورزش های ذهن
۱۴	 سازمان ورزش های ذهنی
۱۶	 جایزه ورزش های ذهنی
۱۶	 تولد ورزش های ذهنی
۱۷	 درمانگاه های ورزش های ذهنی
۱۸	 ناتوانی های ذهنی و ورزش های ذهنی
۲۰	 ورزش های ذهنی و سلامت های زندگی
۲۱	 اطلاق ذهنی به ورزش
۲۲	 تقابل با پیری ذهن در ورزش های ذهنی
۲۴	 باشگاه های ورزش های ذهنی
۲۶	 اشتغال زایی ورزش های ذهنی
۲۶	 رابطه اشتغال و کار آفرینی با ورزش های ذهنی
۲۸	 بداندوژی عمومی
۲۹	 مدرس پیشگیری از اعتیاد و آسیب های اجتماعی
۳۰	 آفرینشگر
۳۱	 مربی مهد کودک زیر ۵ سال
۳۴	 مربی نقاشی کودک
۳۵	 تربیت مربی خلاقیت و نخبه پروری کودک و نوجوان
۳۷	 مربی هوش حرکتی

۳۹	مشاور مشاغل
۳۹	مدرس قرآن
۴۲	تنوع مهارت‌های ورزش‌های ذهنی
۴۲	مهارت‌های ورزش‌های ذهنی
۴۳	مهارت‌های حافظه
۴۵	مهارت تند خوانی
۴۶	مهارت کشف گزینه مناسب
۴۷	مهارت خدایان
۵۰	استحکام ذهن
۵۴	فیزیولوژی جسمی ورزش‌های ذهنی
۵۴	فراوندهای حسی و ورزش‌های ذهنی
۵۶	سوماتیزاسیون مغزی در ورزش‌های ذهنی
۵۸	پلاستیسته مغزی
۶۲	رسم‌نورهای گلوتمات در ورزش‌های ذهنی
۶۴	تأثیر ورزش‌های ذهنی در پلاستیسته
۶۷	اختلاف بازی‌های فکری و ورزش‌های ذهنی
۷۰	نمونه تکنیک در ورزش‌های ذهنی
۷۰	تکنیک‌های ورزش‌های ذهنی
۷۲	تمرین‌های فیزیکی ورزش‌های ذهنی
۷۳	تکنیک نگاه از دور به محرک‌ها
۷۳	تکنیک توسعه عادات خوب
۷۴	تکنیک چشم پوشی از موارد غیر قابل کنترل
۷۵	تمرین‌های فیزیکی ورزش‌های ذهنی

ورزش های ذهنی

- تکنیک نگاه از دور به محرک ها ۷۶
- تکنیک توسعه عادات خوب ۷۷
- تکنیک چشم پوشی از موارد غیر قابل کنترل ۷۸
- تکنیک حمل بار سنگین زباله ۷۹
- تکنیک روال سخت روزانه ۸۰
- تکنیک صحبت کردن با خود ۸۱
- تکنیک تجسم فکری ۸۲
- تکنیک دوبار طوطی کردن ۸۳
- تکنیک ماشین ۸۴
- تکنیک تجسم و ارتباط ۸۵
- تکنیک حل کردن جدول ۸۵
- تکنیک درگیر کردن ذهن ۸۶
- تکنیک تمرکز ۸۷
- تکنیک حل مسایل ریاضی ۸۸
- تکنیک مانترا ۸۸
- تکنیک نشانه گذاری معنادار ۸۹
- تکنیک لاپتیر ۸۹
- تکنیک استفاده از عضو دیگر ۸۹
- تکنیک ابهام ۹۰
- تکنیک تعطیلی یک حس ۹۰
- تکنیک به خاطر سپاری تصادفی ۹۱
- تکنیک ذهنی نورویک ۹۲
- تکنیک پازل ۹۳

۹۵	آزمون‌های ورزش‌های ذهنی
۹۵	ملاحظات عمومی تمرین ورزش‌های ذهنی
۹۸	آمادگی جسمی و ذهنی برای ورزش‌های ذهنی
۱۰۰	آزمون‌های پذیرش ورزش‌های ذهنی
۱۰۲	پیشنهادهایی برای آزمون‌های ورزش‌های ذهنی
۱۰۳	آزمون قدرت عضلانی
۱۰۴	آزمون انعطاف
۱۰۴	آزمون استقامت
۱۰۴	آزمون فلج یا مشکلات کنترل حرکتی
۱۰۵	آزمون اختلال حسی مربوط به درد
۱۰۵	آزمون سردی حسی
۱۰۵	آزمون مشکل در فک کردن
۱۰۶	آزمون حافظه
۱۰۶	آزمون اختلال‌های احساسی
۱۰۶	آزمون بینایی
۱۰۷	آزمون دوچرخه ثابت پایی
۱۰۷	آزمون ترد میل
۱۰۸	آزمون دوچرخه کارستیج دست و پا
۱۰۸	آزمون پله
۱۰۹	آزمون‌های عصبی عضلانی
۱۰۹	آزمون‌های خاص
۱۱۰	محیط تمرین ورزش‌های ذهنی
۱۱۲	Mental Sports

ذهن تیرانداز ما بر هر نشان
می شکافد مو و بر موی زند
شاه نعمت الله ولی^۱

توانمندی و کسب موفقیت در هر امری مختص صاحبان ذهن‌های ورزیده است. در پنج دهه اخیر فلسفه ذهنی شکل نویی به خود گرفت و علوم مختلف در رابطه با ذهن و عایم عصبی و شیوه‌های نوین آموزش و توانمندسازی ذهنی کشف‌های کاربردی کردند.

در دهه اخیر کاربرد توانمندسازی ذهنی با استفاده از ورزش‌های ذهنی نقش عمومی در علوم مختلف، سیاسی، نظامی، ورزشی اجتماعی به دست آورد و در سه المپیک گذشته مشاوران متخصصان ورزش‌های ذهنی در تمام تیم‌های ورزشی برتر حضور داشتند و قهرمانان و برندگان میدان المپیک در رشته‌های مختلف کسانی بودند که ورزیدگی ذهنی به دست آمده از ورزش‌های ذهنی را در کنار ورزش تخصصی خود نمایش دادند.

در کمتر از دو دهه گذشته انواع تشکلهای سازمان‌های ورزشی و بین‌المللی در حوزه ورزش‌های ذهنی شکل گرفت و در برخی کشورها کمیته ورزش‌های ذهنی در المپیک جایگاه خود را پیدا نمود. برخی از مهارت‌های ورزش‌های ذهنی مانند مدیتیشن در سطح وسیع کارکردی بسیار محبوب و کاربردی پیدا نمودند. ورزش‌های ذهنی در حوزه اشتغال و آموزش نقش موثرتری پیدا کردند.

^۱ شاه نعمت الله ولی غزل ۶۳۰ با مطلع «مرغ زیرک بین که باهو می زند/ روز و شب با اوست کوکو می زند»

و فنون و مهارت‌های ذهنی متأثر از ورزش‌های ذهنی در کارآفرینی، آفرینشگری، بازاریابی خلاق، برندسازی و بسیار مهارت‌های پیشرفته و تخصصی دیگر به طور کاملاً موثر و مستقیم برترین عامل اشتغال، اقتصاد و درآمد زایی محسوب شدند.

برخی مهارت‌های ذهنی مانند خواب دیدن در بیداری، کشف و شهود، ذهن خوانی، گفتگوی ذهنی، هیپنوتیزم، حرکت ذهنی اشیا، کشف پاسخ از ساختار سوال، دوربینی، رویای صادق، و بسیار فنون دیگر از مهارت‌های ذهنی که قبلاً ناشناخته و از امرار تلقی می‌شدند و آنها را در حوزه سحر و جادوگری تلقی می‌نمودند. امروز از ورزش‌های ذهنی آموختنی و آموزش دادنی در دوره‌های آموزشی کارپراکتیکال و فیزیکی مبتنی بر علوم عصبی محسوب می‌گردند و در بسیاری از کشورها رشته فنی حرفه ای به آنها پرداخته شده است.

در زمان تدوین این نوشتار، هنوز شکل سازمانی منسجم برای ورزش‌های ذهنی در کشور وجود ندارد هر چند که بسیار اراد و سازمان‌ها در حیطه فعالیت اقتصادی خود به قسمت‌هایی از آن پرداخته‌اند اما نگاه به این مهارت به عنوان ورزش و نیز ایجاد تشکلی در حوزه تحقیق، توسعه و کاربردی برای همگان لازم و ضروری است. نظر به گستردگی آن و ارتباطات با رشته‌های مختلف ورزشی جای فدراسیون ورزش‌های ذهنی خالی است. هر چند تشکیل هر انجمن یا کمیته در این امر هم‌ذی‌قیمت می‌باشد. باشد که انجمن این نوشتار نقطه توجه، تاکید و اقدام بر این امر گردد.

صادق نیک پور

فروردین ۱۳۹۶