

به نام پروردگار مهربان

۸ تا ۸۰+ سال

باشگاه مغز (۱۳)

حافظه و یادگیری

کتاب آموزش و تمرین در ۲۴ جلسه

مؤلفان

دکتر تارا رضاپور

پژوهشکده علوم شناختی

دکتر حامد اختیاری

عضو هیأت علمی و

مدیر برنامه علوم اعصاب کاربردی

پژوهشکده علوم شناختی

تصویرگر

یم تدین



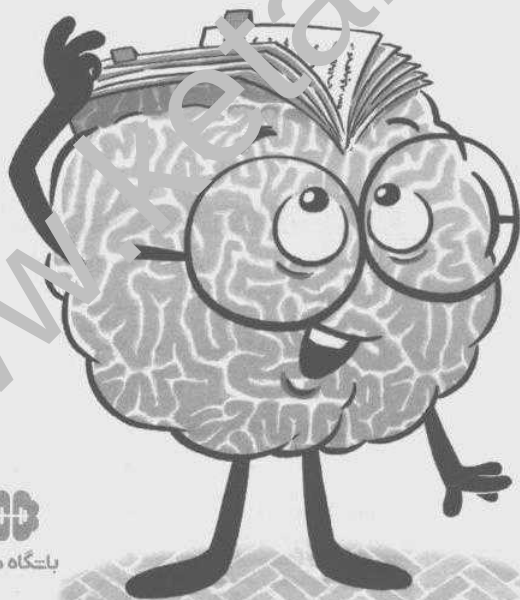
مهرماه



انشات میرزا



باشگاه مغز



سرشناسه: رضاپور، تارا، ۱۳۶۶ - عنوان و نام پدیدآور: باشگاه مغز ۳، حافظه: کتاب آموزش و تمرین در ۲۴ جلسه/ مولفان تارا رضاپور، حامد اختیاری؛ تصویرگر: نعیم تدین. مشخصات نشر: تهران: مهرسا، ۱۳۹۶. مشخصات ظاهری: ۲۷۲ص. مصور(بخشی رنگی)، جدول(رنگی). فهرست: مجموعه کتاب‌های باشگاه مغز: پله، پلکانی برای بهبود سبک زندگی، شایک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۵۹۴-۱-۲ و وضعیت فهرست نویسی: فیبا موضوع: حافظه --- تقویت: شناسه افزوده: اختیاری، حامد، ۱۳۵۷. شناسه افزوده: تدین، نعیم، ۱۳۵۹ - تصویرگر: زده بندی کنگره: ۲۱۳۵۵ ب. ۲ ب. ۵۸۵/ ۵۸۵، زده بندی دیویی: ۱۵۳/ ۱۴۱. شماره کتابشناسی ملی: ۴۴۵۰۲۱

باشگاه مغز (۳) حافظه و یادگیری کتاب آموزش و تمرین در ۲۴ جلسه

ناشر	مهرسا
مؤلفان	تارا رضاپور، حامد اختیاری
تصویرگر	نعیم تدین
مدیر تولید	معصومه گرشاسبی
مدیر هنری	محسن فرهادی
صفحه‌آرا	آرش ساریخیانی
رسم تصاویر	مریم صابری برون، مهدی اجنی
ویرایش ادبی	طاہر صادقیان، منوچهر واعظی
شایک	۹۷۸-۶۰۰-۹۸۵۹۴-۱-۲
نوبت چاپ و سال	اول-۱۳۹۶
شمارگان	۲۰۰۰ نسخه
قیمت	۷۰۰۰ تومان

مرکز پخش: خ انقلاب، خ دوازده فروردین، کوچه مینا، پلاک ۳۴

تلفن واحد فروش: ۰۶۶۲۸۱۹۸۹-۲

تلفن واحد تولید: ۰۶۶۴۸۲۸۱۳-۲۱

آدرس سایت: www.mehrsa.org

اینستاگرام: www.instagram.com/mehrsa_pub

تلگرام: @mehrsapub

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



انتشارات مهرسا باشگاه مغز

چگونه از این کتاب استفاده کنیم

پله‌ی اول: حافظه: کتابخانه‌ی شخصی مغز من

پله‌ی دوم: خاطره: طبقه‌بندی کالاهای

پله‌ی سوم: حافظه‌ها: یک مغز و چندین حافظه

پله‌ی چهارم: معنایی یا رویدادی: نوع اطلاعات مهم است

پله‌ی پنجم: حافظه‌ی آینده‌نگر: مغز دوراندیش من

پله‌ی ششم: آموزش: یاد می‌گیرم اما به سبک خودم

پله‌ی هفتم: حافظه: چهره‌ها: چهره‌نگاری در مغز

پله‌ی هشتم: حافظه‌ی اعداد: هشت مثل هشت پا

پله‌ی نهم: حافظه‌ی میوه‌ها: کدام سمت بروم؟

پله‌ی دهم: روش لوسی: قدر کردن دستاویزهای حافظه

پله‌ی یازدهم: داستان‌سازی: سبک بازی حافظه

پله‌ی دوازدهم: تصویرسازی: هر چه رنگی بهتر

پله‌ی سیزدهم: خاطرات هیجانی: هیچ‌گاه یاد نمی‌ود

پله‌ی چهاردهم: معنا: یک پله فراتر از ظاهر

پله‌ی پانزدهم: نقشه‌ی ذهنی: آرامش پس از طوفان مغزی

پله‌ی شانزدهم: نوشتن خاطرات: سرگرمی مورد علاقه‌ی حافظه

پله‌ی هفدهم: حافظه‌ی رنگی: بازی با رنگ‌ها

پله‌ی هجدهم: شنیدن فعال: گوش‌ها به کمک حافظه می‌آیند

پله‌ی نوزدهم: دقت کن: شش دانگ حواست را جمع کن

پله‌ی بیستم: استرس: خطرناک‌ترین دشمن حافظه

پله‌ی بیست و یکم: بازسازی حافظه: تثبیت مجدد خاطرات

پله‌ی بیست و دوم: تشویق حافظه: از نظر من تو بهترینی

پله‌ی بیست و سوم: غذای حافظه: آشپزی برای یک مغز سالم

پله‌ی بیست و چهارم: مراقبت از حافظه: نگهداری از گنجینه‌ای ارزشمند

واژه‌نامه

انترگذاری تمرین‌ها بر عملکردهای شناختی

پاسخ‌نامه‌ی تمرین‌ها

باشگاه مغز چگونه متولد شد

مقدمه‌ی مؤلفان

تنها راه پیشرفت ایران عزیز ما، رشد علمی و فرهنگی است و عامل این رشد، مغزهای اندیشمند دانشمندان، مدیران، سیاست‌گذاران، ورزشکاران، استادان، آموزگاران، کارگران، سیاست‌مداران و... است. مجموعه‌ی باشگاه مغز، هدیه‌ی کوچک مؤلفان آن به همه‌ی ایرانیان است؛ کسانی که می‌کوشند با بهره‌گیری بهینه از توانمندی‌های مغزی خود و با هدف رسیدن به فرداهایی بهتر و روشن‌تر برای همه‌ی ایرانیان، عامل این رشد علمی و فرهنگی باشند.

بهره‌گیری بیشینه از توانمندی‌های کنونی و ارتقای آن‌ها، مهارتی است که یادگیری آن از سال‌های ابتدایی دبستان آغاز می‌شود و تا پایان عمر ادامه خواهد یافت. ما باور داریم که آن‌چه در نظام آموزشی رسمی کشورمان برای معرفی مغز و توانمندی‌های آن به کودکان، نوجوانان، جوانان و دیگر مخاطبان این نظام آموزشی ارائه می‌شود، اگر صفر نباشد کم‌ترین است. رشد دانش علمی اعصاب در بازه‌ی زمانی بیست سال کنونی و به ویژه چند سال گذشته پیرامون معرفی توانمندی‌های مغز و توانمندی‌های آن، در پیچه‌های جدیدی از دانش را به روی ما گشوده است. ما چه اندازه از این توانایی‌ها به نفع خود کاربردی آن‌ها آگاهی‌مندیم؟ لحظه‌ای درنگ کنیم...

ما باور داریم با مطالعه‌ی مجموعه کتاب‌های باشگاه مغز، جرقه‌ای در ذهن شما پدید می‌آید تا به مغزتان به عنوان برترین موهبت الهی و توانایی‌های خود به عنوان «جانشین خدا در زمین» (خلیفه‌الله) بیشتر توجه کنید. بیان علمی این سه عنوان کتاب، قرار دادن شما در شرایط فشار روی عملکردهای متفاوت مغز است. فشار، عامل مناسبی برای آشنایی شما با توانایی‌های گوناگون مغزی‌تان است؛ همان‌گونه که هرگاه می‌خواهید از وضعیت عضله‌های بدن خود آگاه شوید با اعمال فشار روی آن‌ها مزاجه حضورشان می‌شوید. پس گام نخست، «آگاهی از وجود توانایی‌های مختلف مغزی» در حیطه کار بردن آن‌ها در این تمرین‌ها است. گام دوم، آگاهی از اهمیت و اثر این توانایی‌ها در زندگی روزمره شماست. در پایان هر پله، صفحه‌ای به معرفی یک نمونه تمرین در این کتاب باشگاه مغز ریخته است (برای نمونه، صفحه‌ی ۲۴ را ببینید). اهمیت عملکردهای مختلف مغز مد نظر در زندگی روزمره، معرفی می‌شود. با مطالعه‌ی دقیق این آموزش‌ها، گام دوم، شما محکم بردارید. گام سوم، انجام تمرینات به گونه‌ای منظم در طول زمان است. فشار مغز شما با افزایش سختی آن‌ها در یک بازه زمانی افزایش می‌یابد. امیدواریم این افزایش فشار به فعالیت بیشتر و در نهایت افزایش توانمندی‌های مد نظر منجر شود. اما گام چهارم، تبدیل شدن تمرینات مغزی به برنامه‌ی منظم روزانه برای بیست دقیقه و هم‌چنین به کارگیری این تمرین‌ها در زندگی عادی و روزمره است. امیدواریم نکات مهمی که برای کاربردی‌سازی اثر این تمرین‌ها در زندگی روزمره ارائه کردیم، شما را پله پله در راه بهره‌گیری بهتر از مغزتان یاری کند.

این چهار گام را این‌گونه مرور می‌کنیم: ۱. آگاهی از وجود توانمندی‌های مختلف مغزی، ۲. برقراری ارتباط بین توانمندی‌های مختلف مغزی و فعالیت‌های خود در زندگی روزمره در محل کار، مدرسه، دانشگاه و زندگی، ۳. انجام منظم تمرین‌ها برای تقویت آن‌ها در طول ۲۴ پله‌ی این کتاب و

۴. انجام تمرین‌های مغزی به صورت برنامه‌ی منظم روزانه در ادامه‌ی زندگی و بهره‌گیری از آن‌ها در زندگی روزمره یا شرایط فشار روحی، بدنی و استرس.

اگرچه تالیف کتاب در ایران به دلیل اشباع بازار نشر از کتاب‌های ترجمه‌شده کاری سخت و دشوار است، همکاری با عزیزانی نظیر سرکار خانم معصومه گرشاسبی (مدیر انتشارات مهرسا)، هنرمند گرامی آقای نعیم تدین (تصویرگر کتاب)، جناب آقای محسن فرهادی (مدیر هنری مهروماه)، جناب آقای آرش ساریخانی (صفحه‌آرای این کتاب) و سرکار خانم فاطمه صادقیان (ویراستار دبی)، این مسیر را برای ما هموار و شیرین ساخت. بازخوانی سرکار خانم‌ها سیمین اجتهاد، مریم بلالی نیز در بهبود و افزایش کیفیت کار بسیار موثر افتاد. بسیار خرسندیم که کیفیت بالای این مجموعه، امکان ترجمه‌ی آن به زبان انگلیسی را فراهم کرد. امید است به زودی نسخه انگلیسی این مجموعه نیز توسط یک ناشر معتبر بین‌المللی به چاپ رسد. خداوند را به خاطر لطف و توجه بی‌پایانش شاکریم و سپاس می‌گوییم و خاضعانه خود را مدیون همه‌ی استادان گرامی می‌دانیم که پیمودن این راه را برایمان آسان نموده‌اند. امیدواریم ما نیز خرده‌سنگی از راه بی‌حرفت این سرزمین اهورایی برداشته باشیم. ان‌شاء...

تارا رضاپور

حامد اختیاری

h.ekhtiari@gmail.com

آذر ۱۳۹۶