

باشگاه مغز

کتاب آموزش و تمرین تقویت و بازتوانی مغزی

۸ تا ۸۰ سال

مؤلفان

دکتر حامد اختیاری

عضو هیأت علمی و
مدیر برنامه علوم اعصاب کاربردی
پژوهشکده علوم شناختی

تارا رضاپور

دانشجوی دکتری روان شناسی شناختی
پژوهشکده علوم شناختی

با همکاری

دکتر علی فرهودیان

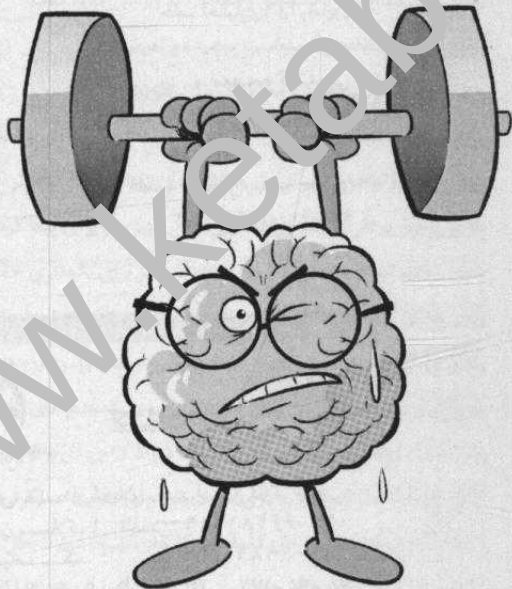
دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی

دکتر علیرضا مرادی

دانشگاه خوارزمی

نصویرگر

نعیم تدین



مشخصات عضو باشگاه

نام: _____
نام خانوادگی: _____
تاریخ شروع: _____
تلفن تماس: _____

در صورت تمایل به شرکت در کلاس های
حضوری «باشگاه مغز»، انجام تمرینات
در جلسات گروهی و اطلاع از مراکز
ارائه دهنده ی این کلاس ها با تلقین
۶۶۴۸۱۹۸۹ تماس حاصل فرمایید.

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

مغز انسان، ارزشمندترین موهبت الهی و کامل‌ترین ودیعه‌ی خلقت نزد آدم خاکی است. مغز کانون تفکرات، امیال، خواسته‌ها، برنامه‌ها و حافظه‌های ماست که در مجموع «شناخت» یا Cognition خوانده می‌شوند. هر نوع اختلال عملکردی یا ساختاری در آن، ممکن است تأثیرات نامطلوب گسترده‌ای به زندگی ما تحمیل کند. مغز انسان در گذر زمان و طی بیماری‌های مختلف، ممکن است دچار فرسودگی، آسیب یا تخریب شود. دانشمندان علوم اعصاب مدت‌ها تصور می‌کردند آسیب یا فرسودگی مغز، غیر قابل برگشت و اصلاح است، اما رشد دانش و فن‌آوری‌های شناختی در چند سال اخیر، فرصت‌هایی جدی برای اصلاح، ترمیم و تقویت عملکردهای مغزی ایجاد کرده است. اکنون تقویت و بازترابی شناختی، مفهومی پذیرفته‌شده در مجامع علوم اعصاب در سراسر دنیا است. یکی از مهم‌ترین اهداف تقویت و بازتوانی شناختی، ارائه‌ی آموزش‌هایی پیرامون چگونگی کارکرد مغز و نسیجه‌ی استفاده‌ی بهینه از عملکردهای شناختی است. در کنار این آموزش‌ها، انجام تمرینات مناسب و مرحله‌بندی‌شده به تفکیک عملکردهای مختلف شناختی، توانمندی‌های مغز را پله‌پله ارتقا می‌دهد. متأسفانه تاکنون (در حد اطلاع ما) مجموعه‌ای از این تمرین‌ها و آموزش‌ها در قالب یک بسته‌ی چاپ‌شده به زبان فارسی در ایران تهیه و منتشر نشده است. کتابی که سال‌ها در دسترس کارگروهی در برنامه‌ی علوم اعصاب کاربردی پژوهش‌کنده‌ی علوم شناختی طی یک سال تلاش فشرده است. تمرینات ارائه‌شده در این کتاب از بهترین نمونه‌های موجود در سطح ملی، انتخاب و متناسب با یک دوره‌ی شانزده‌مرحله‌ای، سازمان‌دهی شده‌اند. در سال حاضر پژوهش‌های متنوعی در مورد کارآزمایی این بسته در افراد سالم و گروه‌های مختلف بیماران دچار آسیب‌های مغزی در دست اجراست. امید است با انتشار این کتاب، فرصت‌های مناسبی برای افراد علاقه‌مند به تقویت عملکردهای مغزی و بیماران دچار آسیب‌های مغزی در دسترس باشد و بازتوانی عملکردهای متنوع شناختی فراهم آید. نظرات و پیشنهادهای شما برای اصلاح و تکمیل این حرکت علمی، موجبات امتنان مؤلفان را فراهم خواهد کرد.