

به نام پروردگار مهربان

باشگاه مغز

کنترل و مدیریت

نمرکز، یادگیری، احساسات، تمایلات و تصمیمات

مؤلفان

دکتر تارا رضاپور

پژوهشکده علوم شناختی

دکتر مهدی اختیاری

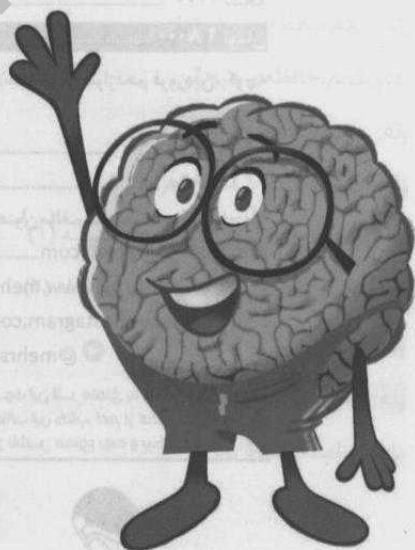
عضو هیأت علمی و

مدیر برنامه روم اعصاب کودکان

پژوهشکده علوم شناختی

تصویرگران

نعیم تدین، سمیرا مختاری



مهرماه



انتشارات مهر



باشگاه مغز

فهرست

۴	مقدمه‌ی مولفان
۶	چگونه از این کتاب استفاده کنیم
۹	پله‌ی اول: اصول پایانی باشگاه مغز کنترل و مدیریت
۲۷	پله‌ی دوم: توجه و حافظه
۴۷	پله‌ی سوم: توجه مثبت
۶۵	پله‌ی چهارم: توجه درونی
۸۳	پله‌ی پنجم: توجه منفی
۱۰۱	پله‌ی ششم: توجه مثبت
۱۱۹	پله‌ی هفتم: مهار پاسخ
۱۳۷	پله‌ی هشتم: مرور (۱)
۱۵۵	پله‌ی نهم: حافظه‌ی بلندمدت
۱۷۳	پله‌ی دهم: حافظه‌ی هیجانی
۱۹۱	پله‌ی یازدهم: حافظه‌ی آینده‌نگر
۲۰۹	پله‌ی دوازدهم: کارکردهای اجرایی
۲۲۷	پله‌ی سیزدهم: تصمیم‌گیری و حل مسئله (۱)
۲۴۵	پله‌ی چهاردهم: تصمیم‌گیری و حل مسئله (۲)
۲۶۳	پله‌ی پانزدهم: مرور (۲)
۲۸۱	پله‌ی شانزدهم: جمع‌بندی
۲۹۹	پاسخ‌نامه‌ی تمرین‌ها

مقدمه‌ی مؤلفان

«ساعت ۹ صبح، در حالی که به سختی می‌توانستم چشمانم را باز کنم و بعد از تقریباً ده بار خاموش کردن زنگ ساعت، بالاخره از خواب بیدار شدم. مدتی است شب‌ها تا نزدیک صبح بیدار می‌مانم و به افکاری که مدام در ذهنم می‌چرخند، فکر می‌کنم. نه می‌توانم آن‌ها را کنترل کنم و نه می‌توانم برایشان راه‌حلی پیدا کنم. صبح‌ها به سختی از خواب بیدار می‌شوم. کل روز خسته هستم و کارایی‌ام به شدت پایین آمده است. تا جایی که گاهی برای انتخاب یک موضوع ساده نیز باید ساعت‌ها فکر کنم. امروز هم یکی از همان روزهاست. در حالی که با بی‌میلی از تخت برخاستم، متوجه شدم که دیشب فراموش کرده‌ام ناهار امروز را آماده کنم. پدر دوباره امروز، روز خوردن غذای حاضری است. با عجله و طبق روال این چند وقت که دیر به سر می‌رسیم، یک فنجان قهوه‌ی تلخ خوردم، سریع آماده شدم و از خانه بیرون آمدم. همین که از پارکینگ خارج شدم، تردیدهای همیشگی به سراغم آمدند. «چراغ را خاموش کردم؟ در را قفل کردم؟ کتری را برق گذاشتم؟» رای برگشتن به خانه دیگر زمان نداشتم. در حالی که با این افکار مشغول بودم، به راهه دامه‌دار، مثل همیشه ترافیک بود. ماشین پشتی هم انگار مانند من عجله داشت و مدام این را با زدن بوق به من یادآوری می‌کرد. خیلی سعی کردم جلوی خودم را بگیرم و عصبانی نشوم. اما دیگر نتوانستم. خواستم، ماشین باده شوم و به سراغش بروم که تلفنم زنگ خورد. ریسم بود.

راستی امروز چندم است؟ سیم؟ ششم؟ ای وای امروز روز جلسه‌ی جمع‌بندی آخر سال است و حضور من نیز اجباری است. این چندمین بار در راه گذشته بود که ریسم را ناامید می‌کردم. چراغ هنوز قرمز بود. صدای ساز کودکی که بین ماشین‌ها راه می‌رفت من را ده سال گذشته برد. حوالی اسفند پارسال، یکی از دوستانم را به خاطر بیماری از دست دادم. نه تنها من، بلکه اطفا‌ای که این خبر را شنیدم، فراموش کنم. ساعات پایانی شب بود که تلفنی به من خبر دادند. بعد از گذشت یک سال، هنوز با صدای زنگ تلفن در شب، دچار ترس و استرس می‌شوم.

باز صدای بوق ماشین پشتی بلند شد. فهمیدم چراغ سبز شده است. به سرعت حرکت کردم. بالاخره به شرکت رسیدم. جلوی در پارکینگ، نگهبان گفت که امروز به این بعد رات، به جای طبقه‌ی اول باید در طبقه‌ی دوم پارک کنم. در حالی که مشغول مرور کردن مسئولیت‌هایم برای جلسه‌ی امروز بودم، متوجه شدم که جای پارک همیشگی‌ام بسته شده است. صدای نگهبان را شنیدم. به ناخنده از پشت سرم می‌گفت: «مهندس، هنوز خوابی!» تازه یادم افتاد باید بروم طبقه‌ی دوم. با عجله رفتم و جلسه رساندم اما تقریباً تمام شده بود. همه منتظر من بودند تا گزارش کارم را ارائه کنم. در حال که به پوینده‌ها روی میز می‌گذاشتم، چهره‌ی عصبانی رییس توجه‌ام را جلب کرد. بدون شک اگر جایی غیر از جلسه بودیم، فرار را بر قرار ترجیح می‌دادم. همان طور که مشغول خواندن گزارش‌ها بودم، سوییچ همکارم را روی میز دیدم. همین صحنه کافی بود تا شک‌های همیشگی به سراغم بیایند. «در ماشین را قفل کرده بودم؟» در طول خواندن گزارش‌ها، آن قدر این سؤال در ذهنم تکرار شد که در نهایت باعث شد ناخودآگاه صحبت‌م را با این جمله به پایان برسانم که «ضمن پوزش بابت تأخیر، ممنون از قفل همهی همکاران.»

شاید شما هم تجربه‌ای مشابه این داستان داشته باشید. گاهی این تجربه‌ها به خاطر تکرار فراوان برایمان عادی و جزئی از اتفاقات روزمره می‌شوند. اما حقیقت فراتر از یک تجربه‌ی ساده و گاه خنده‌دار است. زیرا تکرار این اتفاقات و ناتوانی در حل کردن آن‌ها، هشدار دربارۀ اتفاقاتی

است که در مغز ما جریان دارند. برای درک بهتر آنچه در مغزمان می‌گذرد کافی است برج مراقبت فرودگاه را تجسم کنید. اتاقی بر فراز یک برج که مشرف بر میدان بینایی نسبتاً وسیعی است. روی دیوارهای این اتاق نمایشگرهای متعددی قرار دارند که لحظه به لحظه تغییراتی را که در چشم‌انداز برج رخ می‌دهد، پایش می‌کنند. روی سطح میزها، صفحه‌کلیدهای متعددی قرار گرفته‌اند که اپراتور به کمک آن‌ها می‌تواند به تغییرات مشاهده‌شده، به سرعت پاسخ دهد. این اتاق هیچ‌گاه از کار نمی‌افتد و در صورت ایجاد تغییر در نحوه‌ی کار یکی از دستگاه‌ها، ممکن است اتفاقاتی رخ دهند که باید بلافاصله کنترل و رفع شوند؛ در غیر این صورت مشکلاتی رخ می‌دهند که جبران نتایج آن‌ها، گاهی بسیار دشوار می‌شود. در مغز ما هم فضایی مشابه برج مراقبت وجود دارد که به جای هواپیماها، رفتار، افکار و احساسات ما را کنترل می‌کند.

مغز ما سازم بسیار پیچیده و هوشمند دارد که حتی قدرتمندترین کامپیوترهای دنیا نیز به پای آن نمی‌رسند. اما گاهی این ابر کامپیوتر نیز دچار مشکلاتی می‌شوند که نشانه‌های آن در قالب تجربیات ما ظاهر می‌شوند. در داستان صفحه‌ی قبل گفته شد، بروز می‌کنند. این واقعیت، جنبه‌ای مثبت از آن دارد که همان تعمیرپذیری مغز است. همه‌ی ما با مغزی متولد می‌شویم که قابلیت ارتقا و بهبود ذاتی دارد و این قابلیت منحصر به فرد را در طول عمر خود حفظ می‌کند. اما در این میان عواملی هم هستند که طبق تحقیقات علمی، در تسهیل و تسریع فرایندهای بهبود و ارتقای مغزی، نقشی بسیار کلیدی ایفا می‌کنند. یکی از این عوامل، قرار دادن مغز در محیطی غنی از تمرینات و آموزش‌هاست که به صورت هدفمند برای توانمندتر کردن عملکردهای مغزی طراحی شده‌اند. این تمرینات و آموزش‌ها امروزه به عنوان یکی از مهم‌ترین پیش‌شرط‌های داشتن زندگی سالم و فعال سرگشته می‌شوند که باید به صورت منظم و روزانه انجام شوند.

گروه باشگاه مغز که در سال‌های گذشته سعی کرده است با تولید مجموعه‌های آموزشی، در راستای ارتقای سطح آگاهی و توانمندی‌های مغزی افراد جامعه قدم بردارد، این بار نیز با ارائه‌ی مجموعه‌ی آموزشی دیگری، متفاوت از کتاب‌های قبل، این تمرینات و آموزش‌ها را در اختیار علاقه‌مندان به حوزه‌های توانمندسازی و توان‌بخشی مغزی قرار داده است تا بتواند به مرور گذشته سهمی کوچک در دستیابی به این هدف که همانا بهبود سطح سلامت مغز است، داشته باشد. در تالیف این کتاب، پشتکار دلسوزانه و بی‌نظیر سرکار خانم معصومه گرشاسبی مدیر تولید انتشارات مهرسا) در طی یک سال گذشته، شایسته سپاس فراوان است. از همکاران عزیزانی نظیر 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 ادبی) که در مسیر تالیف این کتاب همراه ما بودند، بسیار سپاس گذاریم. از سرکار خانم‌ها الهام شریفی، مهلا طبسی، مغدی وارتانیان، فاطمه براز منصف و آقای علی‌رضا ولیان سپاس گذاریم که با دقت‌شان در بهبود و افزایش کیفیت کار بسیار به ما کمک نمودند.

تارا رضایپور و حامد اختیاری

h.ekhtiari@gmail.com