

۲۵۵۹۸۴۵



باغگاه مغز
brain gym

کتابچه راهنمای مشغله

برای شناخت توانمندی‌ها، آسیب‌ها و شیوه‌های بهبود عملکرد

دکتر تارا رضایور ■ دکتر حامد اختیاری



انتشارات میرمیا

کتابچه راهنمای مغز

مؤلفان: دکتر تارا صایور، دکتر حامد اختیاری

تصویرگران: نعیم تدین، سیدباختاری

مدیر تولید: معصومه گرشاسبی

مدیر هنری: محسن فرهادی

ویراستار ادبی: زهرا سادات ضامن

شايفك: ٩٧٨-٤٠-٩٨٩٠-٤١-٥

توبت و سال حجاب: اول-۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

مرکز یخش: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، چاه مینا، پلاک ۳۴، طبقه اول

واحد فروش: ۶۶۴۸۱۹۸۹ - ۲۱.

• واحد تولید: ۶۶۴۸۲۸۱۳ - ۲۱.

 www.mehrsa.org

 www.instagram.com/mehrsa_public

✉ @mehrsaput

۵. کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به انتشارات مهر سا باشد. هر گونه برداشت از مطالب این کتاب، اعم از مقاله، سی‌دی، جزوه آموزشی و... بدون مجوز کتبی از ناشر، ممنوع بوده و پیگرد قانونی دارد.



باتگاه مغز



نشاطات مبرها

مقدمه

مغز ما پیچیده‌ترین ارگان بدن است که شناختن آن امروزه موضوع اصلی پروژه‌هایی است که در سراسر دنیا و با هزینه‌های هنگفتی در حال انجام است. امید پژوهشگران علوم اعصاب بر آن است تا روزی با شناسایی این ارگان ناشناخته و شگفت‌انگیز، نه تنها مانع از تحلیل رفتن آن بر اثر افزایش سن و یا عوامل دیگر (مانند بیماری‌ها و اختلالات مغزی) شوند، بلکه بتوانند با تکیه بر ویژگی‌های منحصر به فرد ساختارهای عصبی، آبرانسان‌هایی پرورش دهند که از توانمندی‌های مغزی خارق‌العاده‌ای برخوردارند.

شاید برای شما نیز جالب باشد که بدانید از حدود پانزده سال پیش بنیاد Dana در آمریکا، پیشگام بررسی با عنوان «آگاهی از مغز» شده است که هر سال در اسفندماه به مدت یک هفته برگزار می‌شود. در این رخداد، که در حال حاضر در هفتاد و شش کشور، از جمله کشور ما، به طور همزمان دنبال می‌شود، محققان، دانشجویان و علاقه‌مندان به حوزه مطالعات مغز گرد هم می‌آیند تا با جدیدترین دستاوردهای مطالعاتی، در خصوص ساختار و عملکردهای مغزی، آشنا شوند و به تحقق هدف اصلی این رخداد که در شعار «مغزت را بشناس» آمده است، نزدیک‌تر شوند. از سویی دیگر در این رخداد، محققان و محققانی علمی منتشر می‌شوند که سعی دارند، با زبانی ساده، به انتقال مفاهیم پیچیده‌ای بپردازند که برای عموم افراد جامعه لازم و ضروری است. این منابع، تغییراتی را به سادگی توضیح می‌دهند که در نتیجه‌ی بیماری‌های متعدد، مانند آلزایمر، پارکینسون، افسردگی و... برای بخش‌های مختلف مغز رخ می‌دهد و سعی می‌کنند، با ارائه‌ی راهکارهای ساده به افراد، در رویارویی با این مشکلات، کمک کنند.

مغز انسان برترین موهبت الهی به بشر و پیچیده‌ترین ابزاری است که در اختیار او قرار می‌گیرد. در زندگی روزمره برای استفاده از یک ابزار ساده، مانند یک دستگاه خردکن سبزیجات، نیازمند مطالعه‌ی یک «کتابچه‌ی راهنما» هستیم. اما مغز انسان، ابزاری است که بدون کتابچه‌ی راهنما در اختیار ما قرار می‌گیرد.

کتاب پیش رو، تلاشی است که در راستای طراحی و تألیف یک کتابچه‌ی راهنمای مغز صورت گرفته است و سعی دارد تا با بیانی ساده و مصور، مشکلاتی را توضیح دهد که ممکن است در نتیجه‌ی عوامل متعدد (از جمله فشارهای زندگی روزمره، استرس‌های روحی و روانی، مصرف مواد و یا ابتلا به بیماری‌ها) برای مغز رخ دهد و عملکردهای متعدد آن را تحت تأثیر قرار دهد. این کتاب، هم‌چنین علایم رفتاری این مشکلات را در زندگی فردی و اجتماعی تشریح می‌کند. برای مثال، در بسیاری از افراد و از جمله مبتلایان به سوء مصرف مواد، «توجه» و «تمرکز» که یکی از مهم‌ترین عملکردهای مغزی است، دچار آسیب می‌شود که یکی از نتایج آن در زندگی فردی، توجه بیش از حد این افراد بر روی موضوعاتی است که به نوعی با مواد ارتباط دارند. در مقابل عدم توانایی آن‌ها در تغییر توجه به سوی موضوعاتی که خنثی است و با مواد هیچ‌گونه ارتباطی ندارند. البته باید به این نکته نیز اشاره کرد که عملکردهای مغزی می‌تواند در افراد سالم نیز بنا به دلایل متعددی نظیر استفاده‌ی بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی، ضربات روحی، استرس‌های مزمن، کم‌خوابی و تغذیه‌ی نادرست، رخ دهد. مثلاً در افرادی که در طول روز بیش از حد با تلفن همراه سروکار دارند و مدت زیادی طولانی را در شبکه‌های اجتماعی سپری می‌کنند، اختلال توجه و جهت‌گیری بیش از حد توجه به سوی موضوعات مرتبط با تلفن همراه به چشم می‌خورد. این افراد، نمی‌توانند لحظه‌ای بدون تلفن همراه خود بمانند و مدام باید آن را چک کنند. آن‌ها باید پیام جدید بر روی گوشی همراهشان، تمرکز خود را از کاری که در حال انجام آن بوده‌اند، از دست می‌دهند و تا زمانی که آن پیام را نخوانند، نمی‌توانند دوباره تمرکز خود را به دست آورند.

افراد با مطالعه‌ی این کتابچه، علاوه بر آگاهی از عملکردهای مهم مغز، مشکلات آن‌ها، با تمریناتی آشنا می‌شوند که انجام آن‌ها این عملکردهای مغزی را فعال می‌نماید. انجام منظم و روزانه‌ی این تمرین‌ها می‌تواند نقش مهمی در تسریع و تسهیل فرایند بهبود عملکردهای مغزی نیز ایفا کند؛ برای مثال، تمرین هجی کردن برعکس کلمات که انجام آن می‌تواند به بهبود عملکرد «توجه» کمک کند.

از آن‌جا که در تمامی منابع علمی مرتبط با سلامت مغز، سبک زندگی و اصلاح آن بخشی جدایی‌ناپذیر از آموزش‌های مغزی است، قسمتی از مطالب این کتاب نیز به

این موضوع مهم اختصاص داده شده است. در این بخش، مهم‌ترین جنبه‌هایی از سبک زندگی مانند تغذیه، ارتباطات اجتماعی، ورزش‌های بدنی و ... توضیح داده شده است تا افراد بتوانند با مرور و تکرار این مطالب، سبک زندگی سالم را در برنامه‌ی خود بگنجانند و پله پله به انجام آن عادت کنند.

این کتابچه، تلاشی است که در ادامه‌ی فعالیت‌های تیم باشگاه مغز با هدف ارتقای سطح سلامت مغزی افراد جامعه منتشر می‌گردد. نگاه ما به این مجموعه، به عنوان یک راهنمای جیبی است که می‌تواند در مدت زمان کوتاه، اطلاعات کلیدی و مفیدی را به خواننده منتقل کند و او را در مسیری هموار به سوی برخورداری از یک مغز سالم و فعال همراهی کند.

آرزوی ما داشت: ایران پر فراز با مردمانی آگاه و متعهد به بهبود عملکردهای مغزی برای ارتقاء کیفیت زندگی تمامی ایرانیان است.

امید است که همراهی شما علاقه‌مندان نیز با ما، در مجموعه‌ی باتگاه مغز، مانا بماند.

تارا رضاپور ■ حامد اختیاری

شهریور ۱۳۹۸

۱۰

پله‌ی اول

جراغ‌ها با من!

۳۲

پله‌ی دوم

شیرین مثل خواب

۶۲

پله‌ی سوم

کنترل از راه نزدیک

۸۴

پله‌ی چهارم

ناگهان آینه!