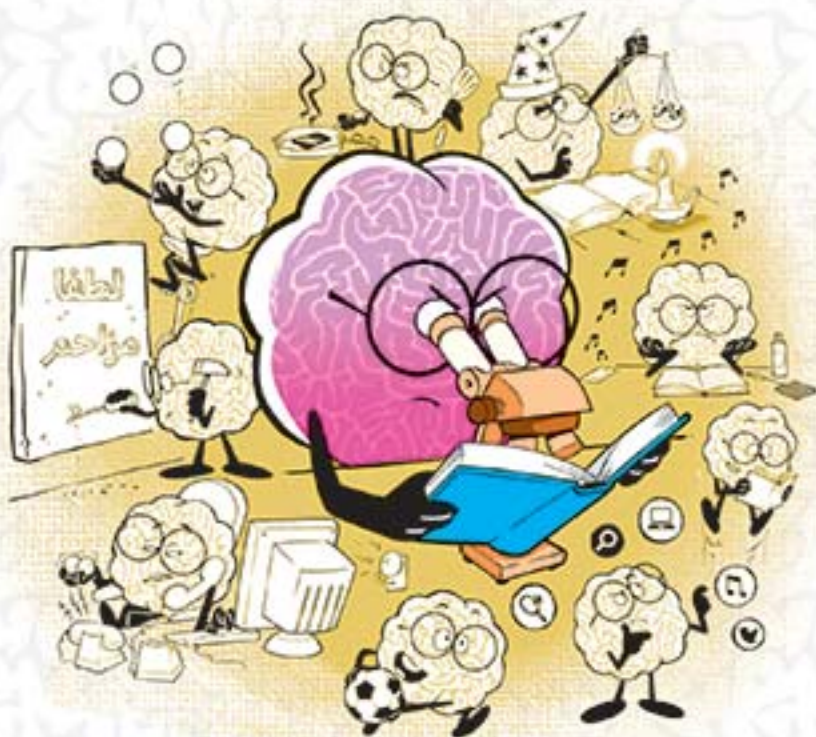


باشگاه مغز (۲)

توجه و تمرکز

کتاب آموزش و تمرین در ۲۴ جلسه



فهرست

۴	مقدمه
۱۳	پله‌ی اول: توجه: دروازه‌ی اصلی ورود اطلاعات به مغز
۲۳	پله‌ی دوم: با دقت، بی دقت: مسئله این است
۳۳	پله‌ی سوم: توجه پایدار: نگذاریم حواسمان پرت شود
۴۳	پله‌ی چهارم: توجه انتخابی: مغز ما انتخاب‌گر است
۵۳	پله‌ی پنجم: توجه تقسیم‌شده: برای انجام دو کار داشتن دو دست کافی نیست
۶۳	پله‌ی ششم: جابه‌جایی توجه: جزر و مد توجه در بین موجی از کارها
۷۳	پله‌ی هفتم: شش واژه‌ی طلایی: رمز باز شدن گنجینه‌ی توجه مغز
۸۳	پله‌ی هشتم: سوال حیاتی: فعالیت مورد علاقه‌ی مغز من کدام است؟
۹۳	پله‌ی نهم: مقصر کیست؟ حافظه یا توجه
۱۰۳	پله‌ی دهم: حافظه‌ی موقت: میز کاری که همیشه در حال تغییر است
۱۱۳	پله‌ی یازدهم: فراشناخت: با چه زبانی با مغزم صحبت کنم؟
۱۲۳	پله‌ی دوازدهم: تعقیب توجه: چه وقت حواسمان پرت می‌شود؟
۱۳۳	پله‌ی سیزدهم: زنگ تفریح: مغز ما به استراحت نیاز دارد
۱۴۳	پله‌ی چهاردهم: صبح، ظهر، شب: کدام زمان برای توجه من بهتر است؟
۱۵۳	پله‌ی پانزدهم: اتاق توجه: مکان انجام هر فعالیت، بر مغز من اثر می‌گذارد
۱۶۳	پله‌ی شانزدهم: زنگ تلفن: مهم‌ترین مزاحم مغزی
۱۷۳	پله‌ی هفدهم: ورزش مورد علاقه‌ی توجه: بازی با توپ
۱۸۳	پله‌ی هجدهم: خمیازه‌های مغزی: مغزم دیگر کار نمی‌کند
۱۹۳	پله‌ی نوزدهم: بشقاب غذای مغز: مغز من ماهی دوست دارد
۲۰۳	پله‌ی بیستم: توجه در محیط کار: لطفاً مزاحم نشوید!
۲۱۳	پله‌ی بیست و یکم: توجه سر کلاس: لطفاً با من صحبت نکن!
۲۲۳	پله‌ی بیست و دوم: تمرینات تفریحی توجه: دست مخالف و کار در آینه
۲۳۳	پله‌ی بیست و سوم: کودک درون مغز من: نقاشی و رنگ‌آمیزی
۲۴۳	پله‌ی بیست و چهارم: جمع‌بندی: سبک زندگی مان را مطابق میل مغز خود تغییر دهیم
۲۵۳	پاسخ‌نامه‌ی تمرین‌ها

چه افرادی می‌توانند از این کتاب استفاده کنند؟

یکی از سوالاتی که همواره توسط افرادی که می‌خواهند برای اولین بار، مجموعه کتاب‌های باشگاه مغز را بخردند از ما پرسیده می‌شود، این است که این کتاب‌ها برای چه افرادی مفید هستند و آیا محدودیت سنی برای این کتاب‌ها وجود دارد یا خیر؟ پاسخی که ما به این سوال می‌دهیم، تشابه میان تمرینات بدنی و تمرینات مغزی بوده که ماهیت و هدف هر دوی آن‌ها ورزش است اما با این تفاوت که تمرینات بدنی، ورزشی برای عضلات حرکتی است و تمرینات مغزی، ورزشی برای مغز. همان‌طور که تمام افراد می‌توانند بسته به نیاز و شرایط جسمانی‌شان از فواید تمرینات بدنی بیشترین فایده را ببرند، می‌توانند با در نظر گرفتن برخی اصول و شرایط خاص از فواید تمرینات مغزی نیز به طور موثر بهره‌مند شوند. آگاهی از این اصول و شرایط خاص، شما را در مطالعه‌ی بهتر این کتاب و بهتر حل کردن تمرینات آن یاری می‌کند. پس موارد زیر را با دقت بخوانید:

❶ **داشتن سن بالاتر از هشت سال:** علت انتخاب این بازه‌ی سنی نسبتاً گسترده، نیاز تمام افراد جامعه به انجام تمرینات مغزی است. اما آنچه ممکن است استفاده از این کتاب را تاحدی برای برخی از افراد محدود کند، نیاز به تسلط بر مهارت‌های خواندن و نوشتن به زبان فارسی است که در گروه خردسالان هنوز به طور کامل رخ نداده است. به همین دلیل این گروه از افراد نمی‌توانند بخش عمده‌ای از تمرینات را حل کنند.

❷ **داشتن انگیزه برای فعال تر کردن عملکردهای مغزی:** داشتن علاقه و انگیزه برای فعال تر کردن عملکردهای مغزی، یکی از مهم‌ترین اصول برای مخاطب مجموعه کتاب‌های باشگاه مغز است. زیرا مطالعه و کار با این نوع کتاب‌ها، نیاز به داشتن اراده و تعهدی قوی برای شروع و ادامه‌ی یک برنامه‌ی زمانی منظم و منسجم دارد که تنها در نتیجه‌ی داشتن علاقه و انگیزه‌ی فردی محقق می‌شود.

❸ **نیاز داشتن به بهبود عملکرد مغزی:** همان‌طور که اضافه وزن و کاهش قدرت عضلات بدنی هشدار برای کم‌تحركی و افزایش میزان فعالیت‌های بدنی از جمله ورزش هستند، افت عملکردهای مغزی مانند توجه و تمرکز که با نشانه‌های متعددی در زندگی روزمره همراه هستند، مهم‌ترین عامل برای شروع انجام تمرینات مغزی محسوب می‌شوند. بسیاری از افراد با بیان این جملات که «دیگر نمی‌توانم مانند گذشته روی فعالیتی تمرکز کنم» یا «اخیراً دچار کم‌توجهی شده‌ام» نشانه‌های این نیاز را بیان می‌کنند.

بنابراین، اگر شما نیز دست‌کم دو مورد از شرایط سه‌گانه‌ی اشاره‌شده را دارید، می‌توانید به جمع همراهان کتاب‌های باشگاه مغز بپیوندید و قدم‌به‌قدم در جلسات تمرینی و آموزشی این مجموعه کتاب‌ها با ما همراه شوید. شایان ذکر است که همراهی شما در این جلسات، حتی فراتر از حل و مطالعه‌ی فردی تمرینات این کتاب‌ها خواهد بود. بدین معنا که شما می‌توانید با تماس از طریقی که در این کتاب معرفی شده است، با ما در انتشارات مه‌رسا در ارتباط باشید و ما را از نظرات و پیشنهادهای ارزشمند خود مطلع کنید تا بتوانیم سطح کیفی تولیدات خود در این حوزه را به تدریج ارتقا بخشیم.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟

۱ **بر مبنای برنامه‌ی زمانی مشخص پیش بروید:** کتاب حاضر در ۲۴ جلسه که ما به آن پله می‌گوییم، آماده شده است. همان‌طور که در یک باشگاه ورزشی ملزم به حضور منظم هفتگی در جلسات تمرینی هستید، در کتاب باشگاه مغز توجه نیز باید برای خود یک برنامه‌ی منظم زمانی تنظیم کنید و تا پایان کتاب بر اساس آن پیش بروید. برای مثال می‌توانید ۲۴ جلسه را طی سه ماه، هر هفته دو پله یا طی دو ماه، هر هفته سه پله (یک روز در میان) انجام دهید. انتخاب این برنامه‌ی زمانی کاملاً در اختیار شماست.

۲ **بخش آموزشی پله‌ها را با دقت مطالعه کنید:** پیش از آغاز هر جلسه‌ی تمرینی، یک بخش آموزشی در قالب یک صفحه آماده شده است که مفاهیم و حقایق مربوط به عملکردهای توجه را با استفاده از ساده‌ترین جملات شرح و توضیح می‌دهد. مطالعه‌ی این بخش‌های آموزشی، شناختی عمیق و کامل از این عملکرد مهم مغزی برای شما فراهم می‌کند. پس مطالعه‌ی این بخش را فراموش نکنید.

۳ **تمرینات را با آمادگی کامل حل کنید:** هر پله از کتاب حاضر، مجموعه تمریناتی شامل ۹ تا ۱۳ تمرین دارد که در هفده نوع اصلی طراحی و آماده شده است. تمام تمرینات در جلسات اول تا چهارم، از آسان‌ترین سطح یعنی سطح ۱ شروع می‌شوند و هر چهار جلسه، یک سطح بر دشواری آن‌ها افزوده می‌شود. در نهایت، در جلسات بیست‌ویکم و بیست‌ودوم به بالاترین سطح دشواری یعنی سطح ۶ می‌رسند. لازم به ذکر است که در این دو جلسه، تمرینات به صورت ترکیبی ارائه می‌شوند. همان‌طور که در تمام فرایندهای آموزشی، جلسات مرور و جمع‌بندی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، دو جلسه‌ی پایانی بیست‌وسوم و بیست‌وچهارم نیز مروری بر تمرینات گذشته هستند. آنچه برای حل تمرینات این کتاب به شدت توصیه می‌شود، داشتن آمادگی کامل پیش از شروع است. زمانی که به لحاظ جسمی و ذهنی خسته باشیم، نمی‌توانیم به‌طور کامل و موثر روی تمرینات متمرکز شویم.

۴ **تمرینات مکمل را همانند تمرینات اصلی مهم بدانید:** بعد از پایان تمرینات اصلی هر پله، بخش سومی به نام تمرینات مکمل در قالب یک صفحه گذاشته شده است که اهمیتی همسان با تمرینات اصلی یا حتی بیشتر از آن‌ها دارد. علت مهم بودن این بخش از آن جهت است که شما با مطالعه‌ی آن، با تمریناتی آشنا می‌شوید که حتی پس از پایان جلسات ۲۴گانه‌ی این کتاب، می‌توانید در زندگی روزمره‌ی خود آن‌ها را بدون نیاز به امکانات خاصی انجام دهید.

۵ **فقط و فقط پس از پایان هر پله، به پاسخ‌نامه مراجعه کنید:** ما در کتاب باشگاه توجه نیز همانند کتاب باشگاه مغز، پاسخ تمام تمرینات را در بخش پاسخ‌نامه گذاشته‌ایم تا شما بتوانید پاسخ‌های خود را با پاسخ‌های درست مقایسه کنید و روند تغییرات خود را در طی پله‌های ۲۴گانه مورد بررسی قرار دهید. پس برای استفاده‌ی موثر از بخش پاسخ‌نامه، تنها زمانی به آن مراجعه کنید که از حل تمام تمرینات آن جلسه اطمینان داشته باشید. فراموش نکنید که تعداد پاسخ‌های نادرست خود را نیز در پایان هر جلسه‌ی تمرینی یادداشت کنید.

چگونه باشگاه توجه در زندگی روزمره‌ی ما وارد می‌شود؟

همان‌طور که بارها بر جمله‌ی معروف «**توجه نخستین پنجره‌ی ورودی اطلاعات به مغز ماست**» در این کتاب و کتاب‌های دیگرمان مانند **باشگاه مغز، مغز من در گذر زمان و مغزینه‌ی توجه** (مجموعه‌ی کامپیوتری آموزشی و تمرینی تمرینات توجه) تاکید کرده‌ایم و فعال‌تر نمودن این عملکرد مغزی مهم را نخستین پله‌ی برنامه‌های توانمندسازی مغزی دانسته‌ایم، این بار نیز پس از تجربه‌ی بسیار موفق کتاب باشگاه مغز، به‌طور خاص وارد این حوزه شده‌ایم. به عبارتی دیگر فعال‌تر کردن توجه، نخستین گام اختصاصی در مسیر توانمندسازی مغزی می‌باشد که قرار است در آینده‌ی نزدیک و با انتشار کتاب‌های دیگری از مجموعه‌ی باشگاه مغز ادامه یابد. آنچه در تمام این کتاب‌ها برای ما مهم است و در واقع شعار ما محسوب می‌شود، پیوند تمرینات و آموزش‌های ارائه‌شده با زندگی روزمره‌ی خوانندگانمان است تا ایشان بتوانند از مهارت‌های آموخته‌شده در این مجموعه‌ها، به‌طور موثر، در فعالیت‌های روزانه‌شان استفاده کنند. برای مثال، بسیار شنیده‌ایم که یکی از مشکلات مهم دانش‌آموزان، نداشتن تمرکز هنگام مطالعه‌ی متون کتب درسی است. این افراد اغلب با خواندن چند سطر کوتاه از متن، خسته می‌شوند و توجه خود را به عوامل دیگری می‌دهند. یکی از راهکارها برای کمک به حل این مشکل، انجام تمریناتی یکنواخت است که فرد را مدتی نسبتاً طولانی مشغول نگه می‌دارد؛ تمریناتی که مشابه آن در پله‌های مربوط به **توجه متمرکز** ارائه شده است. حتماً برای شما هم این اتفاق افتاده است که وقتی با قصد خریدن لباسی خاص وارد یک فروشگاه بزرگ می‌شوید و در بین انواع مختلف لباس‌های رنگارنگ قرار می‌گیرید، نمی‌توانید روی همان لباسی که موردنظرتان بود تمرکز کنید و جذب لباس‌های متعدد می‌شوید. این اتفاق در زندگی روزمره، زمانی بیشتر مشهود می‌شود که در محیطی شلوغ مانند یک مهمانی با وجود عوامل متعددی نظیر صحبت‌های دیگران، چهره‌ی افراد جدید و وسایل داخل محیط، باید روی مکالمه‌ی خود با فرد کنارتان متمرکز شوید. این نوع از توجه که **توجه انتخابی** نامیده می‌شود، در تمریناتی از این کتاب که شما را مجبور به تمرکز روی هدفی خاص و نادیده گرفتن عوامل مزاحم دیگر می‌کند، فعال می‌شود. گاهی نیز در طول روز، ناگزیر می‌شویم به بیش از یک هدف توجه کنیم. برای مثال زمانی که مشغول رانندگی هستیم و باید هم‌زمان به مسیر، تصاویر داخل آینه، عابران پیاده و حتی صحبت‌های فرد کنارمان توجه کنیم یا زمانی که سر کلاس باید هم‌زمان به صحبت‌های معلم گوش کنیم و نکات مهم را بنویسیم، از نوع دیگری از توجه به نام **توجه تقسیم‌شده** استفاده می‌کنیم. این نوع توجه که بسیار پیچیده‌تر از انواع قبلی است، در تمریناتی از این کتاب که

باید هم‌زمان به بیش از یک هدف مانند چند تصویر، چند عدد یا چند واژه توجه کنید، فعال می‌شود. نوع دیگری از توجه که نقش آن هم در فعالیت‌های روزمره بسیار پررنگ است، **جابه‌جایی توجه** نام دارد که مسئول انتقال توجه بین چندین عامل است. برای مثال زمانی که مشغول نوشتن یک نامه‌ی اداری هستیم و باید به تماس‌های تلفنی نیز در این میان پاسخ دهیم، از این نوع توجه استفاده می‌کنیم. در این کتاب، جابه‌جایی توجه با تمریناتی که باید توجه خود را بین دو هدف به‌طور متوالی جابه‌جا کنید، فعال می‌شود. علاوه بر انواع توجه که به آن‌ها اشاره شد، توجه یک ویژگی مهم دارد که به آن **بازهی توجه** گفته می‌شود. این ویژگی به ما کمک می‌کند در اولین برخوردمان با فردی ناآشنا، به خصوصیات متعدد ظاهری و رفتاری او توجه کنیم و اطلاعات بیشتری به دست آوریم. در این کتاب، تمرینات این ویژگی از توجه با تمریناتی که به **حافظه‌ی کاری** مربوط است، ترکیب شده‌اند. علت این امر، ارتباط نزدیک بازهی توجه با این نوع حافظه است که مسئول ذخیره‌ی فعال اطلاعات ورودی به مغز برای مدتی کوتاه می‌باشد. زمانی که اطلاعات مهم در بازهی توجه ما قرار می‌گیرند، وارد حافظه‌ی کاری می‌شوند. برای درک بهتر این ارتباط، تصور کنید اعدادی که به صورت پراکنده در یک صفحه قرار گرفته‌اند به شما نشان داده می‌شود و شما باید آن‌ها را به خاطر بسپارید و پس از آن، اعداد را تکرار کنید. هر اندازه بازهی توجه شما بیشتر باشد، حافظه‌ی کاری‌تان نیز میزبان اعداد بیشتری خواهد بود. برای آن‌که با انواع توجه و تمرینات مرتبط با آن بیشتر آشنا شوید، می‌توانید به جداول ارائه‌شده در صفحات ۱۰ و ۱۱ کتاب مراجعه کنید. این جدول‌ها معماری کاملی از برنامه‌ی تمرینی هر جلسه است.

بنابراین، اگر تصمیم دارید با خریدن این کتاب به جمع همراهان ما بپیوندید، بدانید از شما انتظار داریم هر آنچه را در این کتاب می‌خوانید و یاد می‌گیرید، در زندگی روزمره‌ی خود به کار ببرید و به انجام منظم آن متعهد شوید.



لطفاً توجه کنید!

«ساعت نزدیک سه صبح بود که با صدایی شبیه صدای جرینگ جرینگ دسته کلید از خواب بیدار شدم. وقتی با چشمان نیمه‌باز متوجه تاریک بودن هوا شدم، تصمیم داشتم مغزم را که همچنان دستور به خوابیدن و بستن چشم‌ها می‌داد، بیدار نکنم اما ناگهان متوجه نور چراغ‌قوه‌ای شدم که از بیرون به داخل خانه می‌تابید و یکی یکی روی وسایل خانه جابه‌جا می‌شد. سعی کردم به آرامی از پنجره‌ی اتاق، بیرون را نگاه کنم. با کمی تلاش در آن هوای تاریک متوجه ایستادن مردی بلندقد در حیاط خانه شدم که ظاهراً با یک کلاه و بارانی بلند مشکی پنهان کرده بود. در یک دستش چراغ‌قوه و در دست دیگرش کیف سیاه بزرگی جلب توجه می‌کرد. با توجه به آنچه می‌دیدم دیگر نیاز به فکر کردن نبود، این مرد سیاه‌پوش برای دزدی به خانه‌ی من آمده بود. احساس ترس، هیجان و نگرانی خواب را از یادم برده و باعث شده بود مغزم به صورت کاملاً هوشیار به دنبال نقشه و راه‌حلی بگردد. در حالی که صدای ضربان قلبم را می‌شنیدم، با دستان لرزان گوشی تلفن را برداشتم و به پلیس خبر دادم. صدای پای مرد سیاه‌پوش را می‌شنیدم که با ریتمی هماهنگ به در ورودی نزدیک می‌شد. ناگهان صدای آژیر ماشین پلیس بلند شد و نور آبی و قرمز آن به داخل حیاط افتاد. هم‌زمان متوجه شدم مرد سیاه‌پوش از دیوار حیاط بالا رفت و فرار کرد.»

داستان بالا، توصیف اتفاقی است که حدود ده سال پیش برای یکی از دوستانم رخ داده بود. با گذشت این مدت زمان طولانی، هرگاه این خاطره را تعریف می‌کند، می‌تواند تصویری روشن از آن شب را مقابل چشمانش ببیند و حتی صدای ریتم قدم‌های دزد را هنگام نزدیک شدن به خانه به خاطر آورد.

به نظر شما چنین توصیف دقیقی بعد از ده سال امکان دارد؟ اگر پاسختان مثبت است، چه عاملی باعث ثبت روشن و دقیق اطلاعاتی شده است که ده سال پیش وارد حافظه شده‌اند؟ اگرچه ممکن است این شرایط برای بسیاری از افراد غیرممکن به نظر برسد، باید بگوییم پاسخ مثبت است و این امکان وجود دارد که افراد حتی بعد از گذشت زمان بسیار زیاد از وقوع یک اتفاق، بتوانند آن را همانند روز اول، به خاطر آورند. این امر به دلیل وجود کارکردی در مغز انسان است که به آن «توجه» می‌گویند. این توانایی شگفت‌انگیز زمانی که مغز ما کاملاً هوشیار و هیجان‌زده باشد، به حداکثر میزان خود می‌رسد و ما را از اتفاقات اطرافمان آگاه می‌کند؛ به عبارتی ما را متوجه و گوش‌به‌زنگ می‌کند.

اتفاقی که در داستان بالا رخ داد، حدود ساعت ۳ صبح بود. اگر شما را در این ساعت و بدون دلیل خاص از خواب بیدار کنند، نام خود را نیز با کمی تلاش می‌توانید بگویید. اما وقتی مغز ما متوجه وقوع اتفاقی خاص و هیجانی شود، می‌تواند در ساعت ۳ صبح نیز همانند ساعت ۱۰ صبح هوشیار و بیدار باشد.

تمرین‌های توجه



پیشنهاد می‌شود زمان شروع تمرین‌ها را ثبت کنید و مجموعه تمرین‌های شش صفحه‌ی بعد را با حداکثر سرعت و دقت، تا پایان انجام دهید.

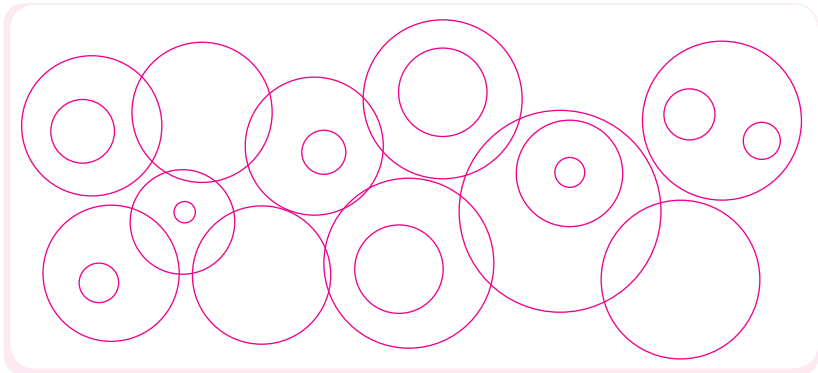
.....:..... زمان شروع 

.....:..... زمان پایان 

۱ متن زیر را با دقت بخوانید و تعداد حرف «م» به کاررفته در آن را پیدا کنید و بنویسید. بیشتر ما در طول روز، به طور متوسط ۸ ساعت می‌خوابیم؛ یعنی یک‌سوم از عمرمان را در خواب و رویا سپری می‌کنیم. اگر شما تنها یک شب خوب نخوابیده باشید، حتماً متوجه خستگی و افت عملکرد خود در روز بعد شده‌اید. تمرکز برایتان دشوار و به خاطر سپردن اطلاعات در ذهن گاهی غیرممکن می‌شود. گذاشتن شیر در کابینت یا غلات در فریزر تنها نمونه‌ی کوچکی از اشتباهاتی است که در این شرایط رخ می‌دهد. افسردگی، اضطراب، اختلالات غذا خوردن و حتی آلزایمر و سکتته از مهم‌ترین مشکلات مغزی هستند که احتمال بروز آن‌ها در صورت کمبود خواب افزایش می‌یابد.

.....:..... تعداد حرف «م» 

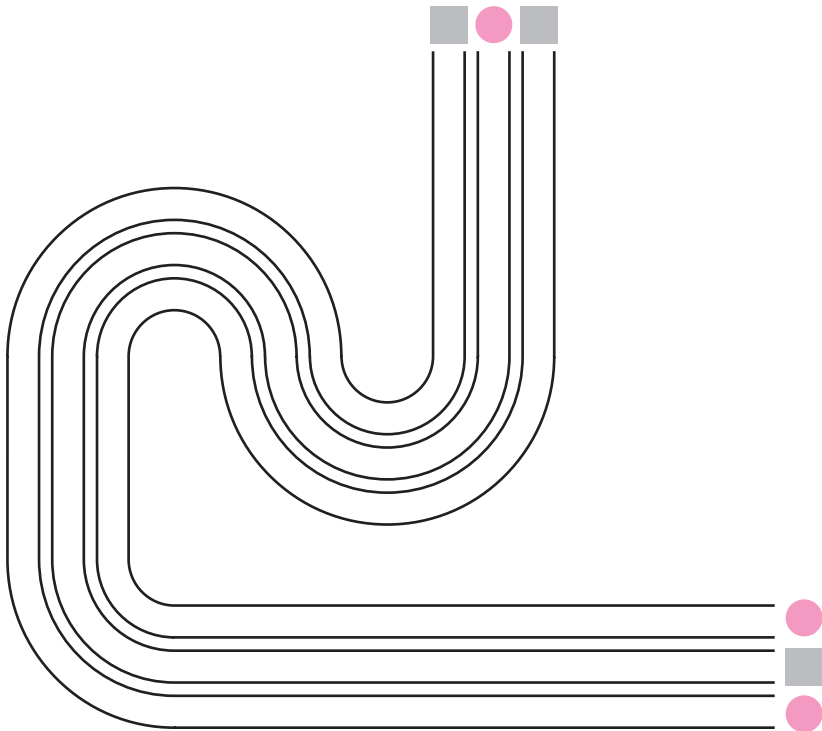
۲ با دقت به تصویر زیر نگاه کنید، تعداد دایره‌های آن را بشمارید و یادداشت کنید. به خاطر داشته باشید که نمی‌توانید با رسم خطوط اضافه و نشانه‌گذاری، تغییری در تصویر به وجود آورید.



.....:..... تعداد «دایره‌ها» 

برای تمرینات پله‌ی چهارم آماده می‌شوید... 

- در تصویر زیر سه تونل مشاهده می‌کنید.
بدون برداشتن مداد از روی کاغذ، دایره‌ی رنگی (ابتدای تونل) را با یک خط به مربع خاکستری (انتهای تونل) وصل کنید. فقط به نکات زیر توجه داشته باشید:
- ❶ خط رسم‌شده باید تا حد امکان شکستگی نداشته باشد.
 - ❷ به دیواره‌های تونل برخورد نکنید.





پلهی بیست و سوم

کودک درون مغز من: نقاشی و رنگ آمیزی



Brain Gym (2)

Attention Training

Tara Rezapour, PhD
Hamed Eklitziari, MD

پس از تجربه‌ی بسیار موفق کتاب باشگاه مغز (۱)، این بار با مجموعه‌ی دیگری با شما همراه می‌شویم که هدف اصلی آن فعال‌تر کردن بخش‌هایی از مغز است که وظیفه‌ی تمرکز حواس و به اصطلاح علمی‌تر، نگهداری توجه را بر عهده دارند. ما در این کتاب سعی کردیم تا با طراحی تمرینات متنوع و جذاب در ۲۴ پله، توجه و تمرکز شما را به تدریج بهبود بخشیم. شما در این کتاب، با مجموعه‌ای متفاوت از آنچه پیش‌تر در باشگاه مغز (۱) ارائه شد، روبه‌رو می‌شوید و گام‌به‌گام با ابعاد مختلف توجه خود آشنا می‌شوید. همچنین تمریناتی را می‌آموزید که می‌توانید به راحتی در طول روز آن‌ها را برای بهبود این کارکرد مغزی مهم بسه‌کار کنید. پس با ما در باشگاه مغز (۲)، توجه و تمرکز همراه شوید.



کتابهای دیگر این مجموعه

- باشگاه مغز (۱): آموزش و تمرین برای تولید و بازتوانی مغزی
- مغزینه: چگونه با تمرین‌های کامپیوتری، توانمندهای مغزی خود را برای توجه و تمرکز بیشتر و فعال‌تر کنید؟
- پرورش مغز: آموزش و تمرین برای فعالسازی توانمندی‌های مغزی
- پرورش حافظه: آموزش و تمرین برای فعالسازی حافظه‌های توانمند
- کتاب کار و تمرین توانبخشی مغزی: بیش از ۱۲۰ تمرین برای بازتوانی عملکردهای آسیب‌دیده
- مغز من در گذر زمان: حفظ و تولید توانمندی‌های مغز در گذر زمان
- مغز من و رنگ آمیزی (۱): بوکا با رنگ‌ها



مهرماه



باشگاه مغز



انتشارات مهریا

تلفن: ۰۲۱۷۱۹۹۰۰
www.mabrui.org