

# پرورش مغز

آموزش و تمرین برای فعالسازی توانمندی‌های مغزی

تمرینات، پازل‌ها، نکات و راهکارهایی برای تقویت مغز و عملکردهای مغزی، به حداکثر رساندن چابکی ذهن و بیدار کردن خلاقیت درونی شما

● جیمز هریسون، مایک هابز ● مترجم: مریم جلالی







### فصل چهارم تفکر خلاق

- ۶۴ خلاقیت چیست؟
- ۶۶ در وضعیت خلاقانه قرار بگیرید
- ۶۸ رفتار خلاقانه از خود نشان دهید
- ۷۰ معماها را به شیوه‌ای خلاقانه حل کنید
- ۷۲ خلاقیت هنگام عمل شیوه‌هایی برای تقویت خلاقیت:
- ۷۴ خط‌خطی کردن
- ۷۶ خارج از محدوده بیندیشید
- ۷۸ سازه‌هایی با چوب کبریت
- ۸۲ پاسخ‌های بدیع
- ۸۴ معماهایی که پاسخ‌های خلاقانه دارند
- ۸۸ خطای دید نشان می‌دهد ذهن ما هم خلاق است

### فصل هفتم

#### ارتباط مغز و بدن

- ۱۴۰ بدن سالم، مغز سالم
- ۱۴۲ شارژ فیزیکی
- ۱۴۴ عامل استرس
- ۱۴۶ ورزش به سبک شرقی
- ۱۴۸ تای چی
- ۱۵۰ یوگا
- ۱۵۲ خواب و مغز
- ۱۵۴ غذای مغز

### فصل پنجم

#### استدلال عددی

- ۹۲ استعداد عددی چیست؟
- ۹۴ توانایی ریاضی خود را بسنجید
- ۹۶ پیشرفت در محاسبه چگونه اتفاق می‌افتد؟
- ۹۸ تمرینات دیداری ریاضی
- ۱۰۴ سودوکو
- ۱۰۸ سودوکوی سامورایی
- ۱۱۰ کاکورو
- ۱۱۲ روش‌های اکتشافی مغز
- ۱۱۴ معمای ریشه‌ی اعداد
- ۱۱۶ معماهای زیر را حل کنید

### فصل هشتم

#### توانایی جدید مغز خود را بسنجید

- ۱۵۸ تمرین پایانی
- ۱۶۸ پاسخ تمرینات کتاب
- ۱۸۲ سایت‌های مفید
- ۱۸۳ درباره‌ی نویسندگان

### فصل ششم

#### استدلال کلامی

- ۱۲۰ به شیوه‌ای صحبت کنید که موفق شوید
- ۱۲۲ آزمونی سریع برای سنجش دایره‌ی واژگان
- ۱۲۴ زبان و هوش چه ارتباطی با هم دارند؟
- تقویت استعداد کلامی:
- ۱۲۶ تمرین با کلمات
- ۱۳۲ درک کردن هنگام خواندن
- ۱۳۴ کلمات و تصاویر
- ۱۳۶ ساختن داستان



## هوش چیست؟ ←



حال که مغز را معرفی کردیم، اجازه دهید درباره‌ی هوش، به ویژه چیزی که هوش را می‌سازد، صحبت کنیم. هوش را به سختی می‌توان تعریف کرد. زیرا ممکن است معانی متفاوتی در افراد مختلف داشته باشد. در حقیقت، جامعه‌ی علمی درباره‌ی مفهوم هوش مدتی طولانی بحث کرده است و هنوز هم در تعریف و شیوه‌ی اندازه‌گیری آن با تعارض روبه‌رو است. معنای هوش در حال حاضر متفاوت از معنای آن در گذشته می‌باشد. به عبارت دیگر، آزمون‌هایی طراحی شده‌اند که هوش را به شاخه‌هایی مشخص تقسیم می‌کنند. مسئله‌ی مهم این است که به ذهن خود بسپارید باهوش بودن تنها به معنای عملکرد عالی در زمینه‌ی تحصیلی، داشتن

دانش عمومی گسترده یا حتی خوب بودن در ریاضی یا هجی کردن نیست. تمام این موارد به میزانی از هوش نیازمندند اما هوش را تبیین نمی‌کنند.

هوش، به طور وسیع و عمیق، فهم فرد از موارد مختلف در محیط، درک موقعیت و تعیین شیوه‌ی واکنش در هر شرایطی را باز می‌تاباند. هوش توانایی پردازش کردن برای آنالیز و اندازه‌گیری، تصویرسازی ذهنی و خلق کردن در شرایط عملی و توانایی اجرای موفقیت‌آمیز ایده‌هاست.





## تکنیک‌های تقویت حافظه: روش سفر

روش سفر یا روش جایگاه، شیوه‌ای برای به خاطر سپردن فهرست بلندی از موارد است. این روش از دوران یونان باستان به کار می‌رفته زیرا در آن زمان، کاغذ جزو اشیای تجملاتی بوده است و سخنرانان می‌بایست حجم بسیاری از اطلاعات را بدون هیچ منبعی بازگو می‌کردند.

روش سفر این گونه است که شما بر اساس تصور کردن یک سفر یا مکان‌های مختلف، موارد را به خاطر می‌سپارید و هر چیزی را به مکانی مرتبط می‌کنید. از آنجا که مغز با تصاویر راحت‌تر به یاد می‌آورد، می‌توانید حجم بسیاری از اطلاعات را به یاد آورید.

### این شیوه چگونه کار می‌کند؟

یک نقشه‌ی سفر را با مشخص کردن نشانه‌های اختصاصی در طول سفر تجسم کنید. دقت داشته باشید که باید از قبل، تصویر سفر را در ذهنتان به صورت دیداری بسازید تا بتوانید بعداً از آن استفاده کنید. نشانه‌های اختصاصی باید روشن و دقیق باشند. ویژگی‌های تصاویری که انتخاب می‌کنید برای کارایی این شیوه اهمیت دارند. آن‌ها باید غیرمعمول، واضح، قابل توجه، حقیقی و غیرهم‌جنس باشند. هدف این است که تصویری به یادماندنی بسازیم. نمودار روبه‌رو نمونه‌ای از این روش است. ما نشانه‌های اختصاصی را از درون خانه به سمت بیرون تعبیه کرده، در طول مسیرمان، از یک نیمکت در پارک، برکه، درخت بزرگ، مدرسه، دکه‌ی گل‌فروشی، پل و چشمه عبور کرده‌ایم. این نمونه‌ای از نشانه‌های اختصاصی است که شما می‌توانید به شکل دیگری که برایتان آشنا تر است، از آن استفاده کنید. سپس هر نشانه‌ی اختصاصی با یک موضوع، فعالیت یا هدف مرتبط می‌شود. برای مثال مردی با یک گوشی پزشکی روی نیمکت پارک، نشانه‌ی قرار ملاقات با پزشک است.

چرا روش سفر خود را طرح‌ریزی نمی‌کنید تا ببینید چه مقدار از اطلاعات به یادتان می‌ماند؟

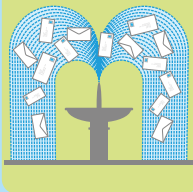
۱ جلوی در، یک گربه‌ی بان‌پیچی شده نشسته است.



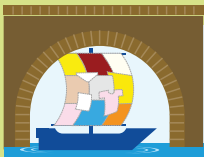
سفر حافظه‌ی خود را از این جا شروع کنید



۸ فواره پاکت‌های نامه را به بیرون پرتاب می‌کند.



۷ یک قایق بادبانی که از تکه‌های لباس درست شده است، از زیر پل رد می‌شود.





## تصویرهایی که توانایی بینایی ما را به چالش می‌کشند

پازل‌هایی که در ادامه می‌آیند، برای مهارت بازشناسی تصاویر و الگوها طراحی شده‌اند و بقیه، تمرکز و نگرش منطقی شما را می‌سنجند.

### ۲. تصویر را حدس بزن

اگر تکه‌های پازل را به هم بچسبانیم، چه تصویری ایجاد می‌شود؟



توضیحات

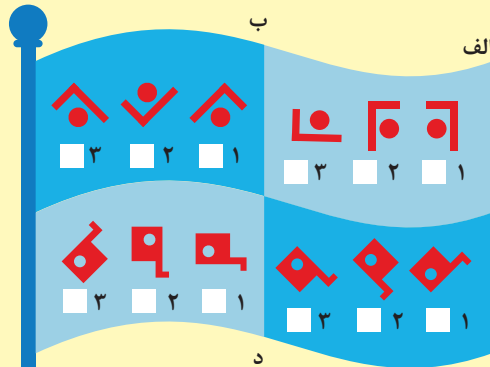
### ۵. کیک برای هشت نفر

چگونه کیک زیر را با سه برش به هشت قطعه‌ی مساوی تقسیم کنیم؟



### ۴. یافتن اشکال معکوس

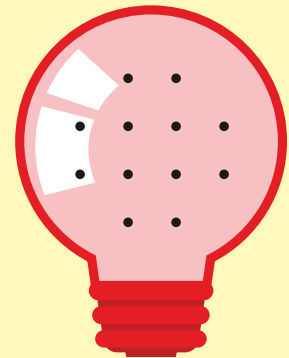
در تصاویر زیر، همه‌ی شکل‌ها در هر گروه کاملاً شبیه هم هستند. فقط یکی از اشکال به صورت آینه‌ای چرخیده است، بنابراین ما می‌توانیم آن طرف شکل را ببینیم. در هر گروه پیدا کنید کدام شکل به صورت آینه‌ای، چرخیده است؟



راه حل در صفحه‌ی ۱۷۰

### ۳. آزمون مثلث

در شکل زیر چند مثلث قائم‌الزاویه می‌توان رسم کرد؟



مثلث



۵. سعی نکنید همیشه کامل باشید: کامل بودن ایده‌آل است اما گویی کنار دیواری ایستاده‌اید که خیلی بلندتر از قد شماست، در نتیجه نمی‌توانید آن طرف دیوار را ببینید. هدف گذاری روی موارد دست‌نیافتنی از اقدام به عمل خلاقانه جلوگیری می‌کند.

۶. تصویر هدف‌تان را در ذهن‌تان نگه دارید: داشتن تصویر ذهنی از چیزی که می‌خواهید به آن برسید، روشی قدرتمند برای حرکت به جلو محسوب می‌شود؛ حتی زمانی که خلاقیت شما در پایین‌ترین میزان خود باشد. تصویرسازی، شیوه‌ای برای نگه داشتن اشتیاق‌تان به موفقیت است. به خاطر داشته باشید که افراد خلاق همواره در هر کاری ابتدا تصویرسازی کرده‌اند.

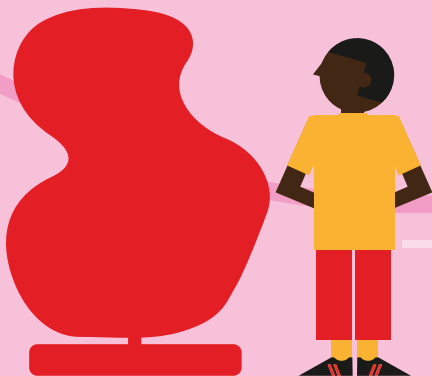
۷. یادداشت کنید: زمانی که ذهن خلاق‌تان شروع به کار کرد، مداد و کاغذ کنار‌تان باشد تا تراوش‌های ذهنی خود را یادداشت کنید. این‌گونه سریع‌تر به پاسخ می‌رسید.



### سفر خلاقانه

تفکر خلاقانه حساب و کتاب ندارد، حتی ممکن است پرسروصدا باشد. تفکرات مرتبط با هم را رها کنید و به جای روش خطی، با پرش فکر کنید. روانشناسان می‌گویند احساس عدم اطمینان باعث می‌شود ذهن انسان به ایده‌های جدید هم فکر کند. آسودگی، یکنواختی و راحت‌طلبی، همواره شما را به راه‌حل‌های پیش‌پاافتاده و فرسوده می‌رسانند.

۸. به دیدن گالری هنری یا موزه بروید: گالری‌ها و موزه‌ها محرک‌های بینایی خوبی برای ذهن‌تان هستند. اگر همیشه یک دیوار مقابلتان باشد، ذهن‌تان نمی‌تواند چنان که باید پرواز کند. نگاه نو و خلاقانه‌ی هنرمندان که از طریق آثارشان به شما منتقل می‌شود، مانند سرک کشیدن به منظره‌ی آن سوی دیوار است.



## ← آزمونی سریع برای سنجش دایره‌ی واژگان

در این بخش، تمریناتی ساده جمع‌آوری کرده‌ایم تا در فاصله‌ای کوتاه، دایره‌ی واژگان شما را بسنجیم؛ همان‌طور که در آزمون شفلی ممکن است دایره‌ی واژگان شما سنجیده شود. لازم است بدانید این آزمون‌ها تنها هوش متبلور شما را می‌سنجند. اگر اهل کتاب خواندن نیستید یا به طور مستقیم با کلمات سروکار ندارید، بدون شک، دایره‌ی واژگان ضعیفی دارید. اما با تمرین مستمر خواهید توانست دانش واژگانی و زبانی خود را افزایش دهید و در نهایت استدلال کلامی‌تان نیز پیشرفت کند.

### ۱. معنای کلمات

بهترین تعریف برای کلمه‌ی داده‌شده را انتخاب کنید.

#### ۱) پوچ

الف: توخالی

ب: خراب شدن

ج: گندن

#### ۲) فعال

الف: بدون اضطراب و نگرانی

ب: درگیر فعالیت، پرانرژی و کاری

ج: جسور و زورمند

#### ۳) محصول

الف: نتیجه، فرد یا چیزی که بر اثر فرایندی (طبیعی، اجتماعی، تاریخی و ...) به وجود آمده است.

ب: مجموعه‌ای مداوم از اتفاقات و اعمالی که به شیوه‌ای خاص اتفاق می‌افتند.

ج: ساختن وسایل یا تجهیزات

#### ۴) ولخرجی

الف: از دست دادن پول و اشیای قیمتی بر اساس اقدامی مخاطره‌آمیز

ب: استفاده‌ی بیش از اندازه و بی‌حساب و کتاب از پول

ج: به اندازه تقسیم کردن

#### ۵) گل

الف: شکوفه‌ی گیاه

ب: گیاهی با ساقه‌ای کوچک که ریشه‌هایی به سمت زمین دارد.

ج: منطقه‌ای بارور و حاصلخیز

#### ۶) دمدمی مزاج

الف: نرم و خوشایند

ب: وضعیت یا شرایط نامطلوب

ج: تغییرپذیر و بی‌ثبات







آیا تا به حال فرصت کرده‌اید درباره‌ی مهم‌ترین و تأثیرگذارترین عضو بدن خود، یعنی مغزتان، بیندیشید؟ آیا توانسته‌اید آن را بشناسید و مطالعاتی در این زمینه داشته باشید؟ رشته‌های علمی بسیار وسیعی با رویکردهای چندجانبه درباره‌ی مغز به وجود آمده است، اما با فرصت محدود انسان‌ها در دنیای امروزی و حجم گسترده‌ی اطلاعات در این عصر، شاید افراد در طول زندگی خود کمتر به فراگیری جامع و کامل در این زمینه بپردازند. به همین دلیل گزیده‌خوانی و انتخاب درست منابع اطلاعاتی در دنیای امروزی، بسیار اهمیت دارد.

کتابی که در دستانتان شماماست، با توجه به موارد مطرح‌شده و به صورت مختصر، با زیبایی و جذابیت‌های تصویری منحصر به فرد و به طور سودمند به توضیح کارکردهای پایه‌ای مغز و راه‌ها و تمرینات بهبود مهارت‌های مغز شما پرداخته است.

#### کتاب‌های دیگر این مجموعه

- باشگاه مغز (۱) کتاب آموزش و تمرین برای تقویت و بازتوانی مغزی
- باشگاه مغز (۲) توجه و تمرکز: آموزش و تمرین برای تقویت توجه و تمرکز
- مغز من در گذر زمان؛ چگونه توانمندی‌های مغز خود را در گذر زمان حفظ و تقویت کنیم؟
- مغز کودک من؛ از بارداری تا یکسالگی
- مغز من و رنگ‌آمیزی (۱)؛ یوگا با رنگ‌ها
- پرورش حافظه: آموزش و تمرین برای فعالسازی حافظه‌ای توانمند

