

## پله‌ی اول

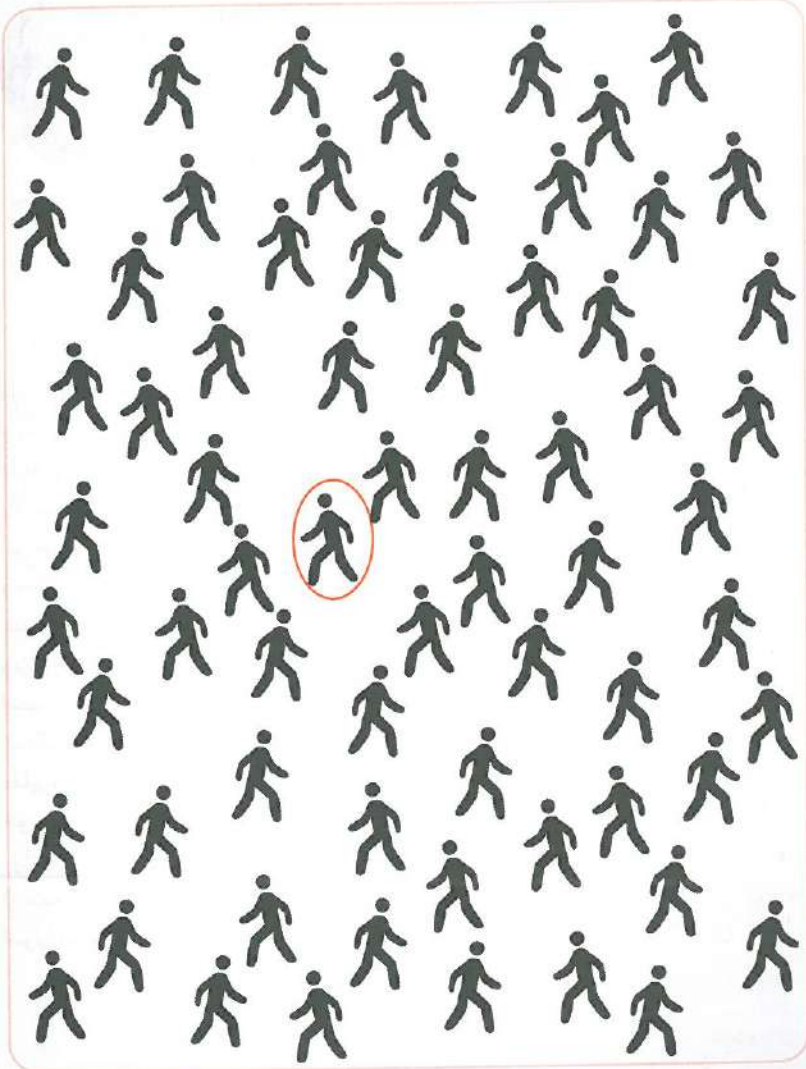
# زندگی در شهری به نام مغز



درون همه‌ی ما شهری به نام مغز وجود دارد. این شهر یک طراحی اعجاب‌انگیز دارد، به سبک مدرن ساخته شده و پر از خیابان‌هایی است که با نظم خاصی گاه در امتداد هم قرار دارند و گاه با قطع یکدیگر از هم عبور می‌کنند. سرعت کار و فعالیت در این شهر بسیار بالاست و حتی بعضی از بخش‌های آن ۲۴ ساعته بدون استراحت در حال فعالیت هستند. این شهر با تمام پتانسیل‌هایی که دارد، همچنان بعد از گذشت دهه‌های متوالی تحقیق و مطالعه، هنوز برای دانشمندان اسرارآمیز بوده و هر گامی که در راستای شناخت این عضو برداشته می‌شود، انسان را بیش از پیش شگفت‌زده می‌سازد. مغز به دلیل داشتن یک ویژگی که «انعطاف‌پذیری عصبی» نامیده می‌شود، به لحاظ ساختار و عملکرد قابل تغییر است، البته در هر دو جهت مثبت و منفی. آسیب‌هایی که به مغز وارد می‌شود، می‌تواند عملکردهای مغزی را کاهش دهد و اثرات منفی بر ساختارهای عصبی وارد کند. اما در مقابل، این عضو شگفت‌انگیز قابلیت تقویت و ارتقا هم دارد. سبک زندگی‌ای که ما برای خود انتخاب می‌کنیم، رژیم غذایی که از آن تبعیت می‌کنیم، برنامه‌ی ورزشی که به انجام روزانه‌ی آن متعهد می‌شویم، تعادل فعالیت و استراحتی که به آن پای‌بند هستیم و مهم‌تر از همه انجام روزانه‌ی تمرینات مغزی می‌تواند به افزایش کارایی مغز و یا توسعه‌ی این شهر اسرارآمیز منجر شود. اگر برای آغاز این تمرینات آماده هستید، پله‌ی اول را شروع کنید!



۱. به سرعت به تصاویر زیر نگاه کنید و تمامی آدمک‌هایی را که در جهت آدمک الگو در حال حرکت هستند، پیدا کنید و دورشان خط بکشید. در پایان تعداد آن‌ها را یادداشت کنید.

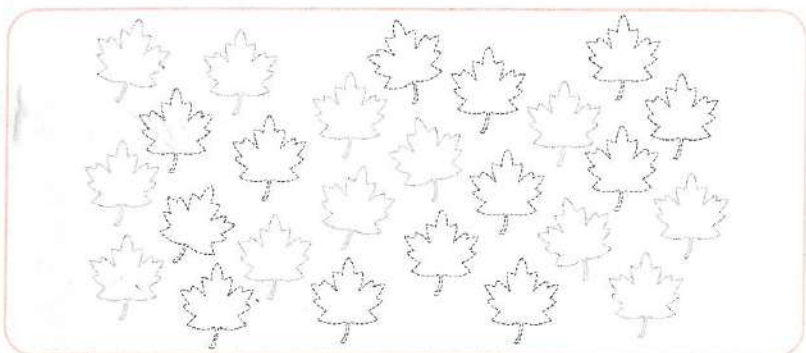




۴. به تصاویری که در کادر زیر آمده است، دقت کنید. شما باید تصویری را که به عنوان تصویر هدف مشخص شده است، در کادر زیر پیدا کنید و دور آن خط بکشید. برای انجام این تمرین با پیدا کردن هر تصویر هدف، تعداد آن را با صدای بلند بشمارید.



تصویر هدف



تعداد:

۵. تعداد تفاوت خواسته شده را پیدا کنید و علامت بزنید.

تفاوت





۶. تصاویر زیر را تک تک پیدا کنید و دورشان خط بکشید. ممکن است از هر تصویر چندبار تکرار شده باشد. دقت کنید که همه‌ی مواردی را که عیناً مشابه هر تصویر هستند، پیدا کنید و تعداد تکرار هر تصویر را بنویسید.

