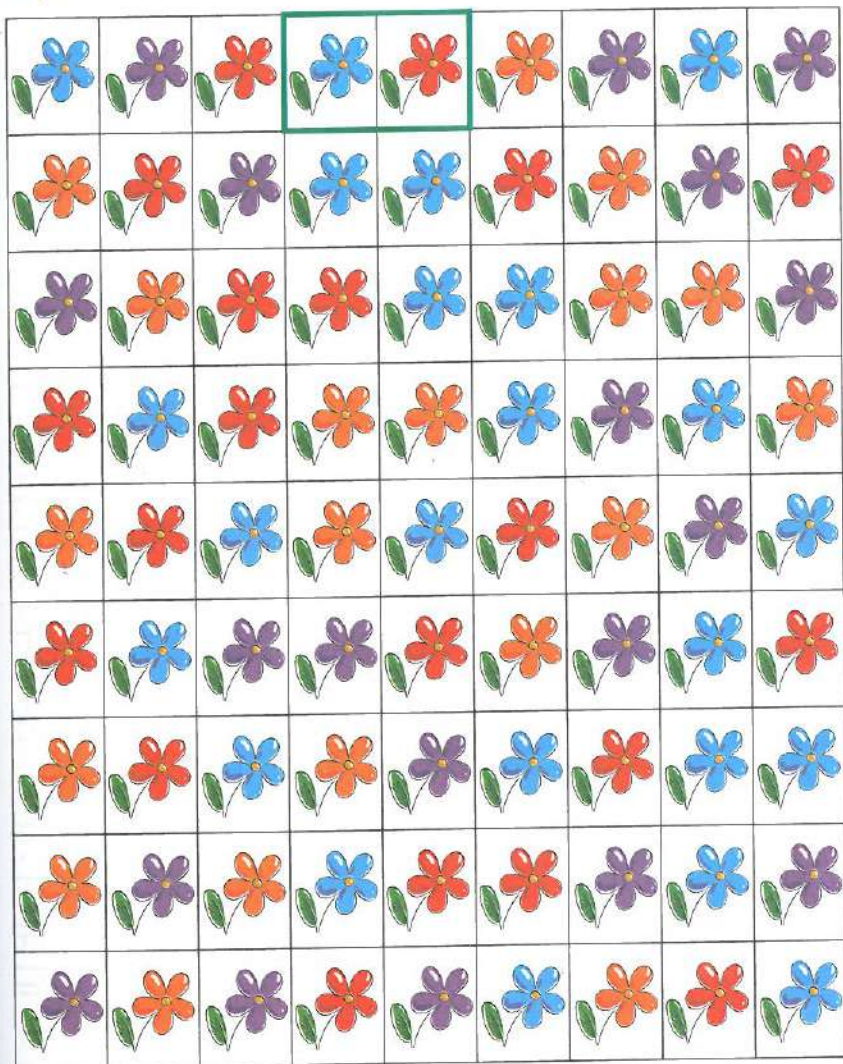


پله‌ی اول

چراغ‌ها با من!

اگر تاکنون برای شما پیش آمده است در حالی که عینک بر روی چشمانتان است، به دنبال آن می‌گردید و یا دائماً در حال مکالمه با تلفن همراهتان هستید و یا جزء افرادی هستید که از سوسک می‌ترسید و با دیدن هر نقطه‌ی سیاه در اطرافتان، آن را مانند یک سوسک می‌بینید و از جای خود با وحشت می‌پرید، به پله‌ی اول خوش آمدید.

۳. با دقت به تصویر زیر نگاه کنید و همهی الگوهای مشابه با الگوی هدف (کنار هم قرار گرفتن گل آبی و قرمز به ترتیب) را در هر ردیف مشخص کنید.
در مدت ۲ دقیقه و بدون استفاده از قلم، چند الگوی هدف پیدا کردید؟



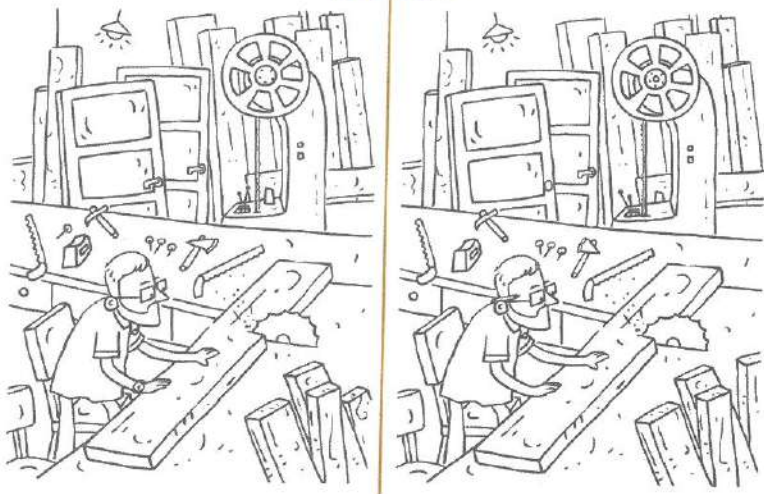
۴. به

۵. د

Handwritten signature

۴. با دقت به تصاویر زیر نگاه کنید و ۱۰ تفاوتی را که بین دو تصویر وجود دارد، به سرعت بیابید.

۱۰ تفاوت



۵. در بین تصاویر زیر، کدام دو تصویر دقیقاً مشابه یکدیگرند؟

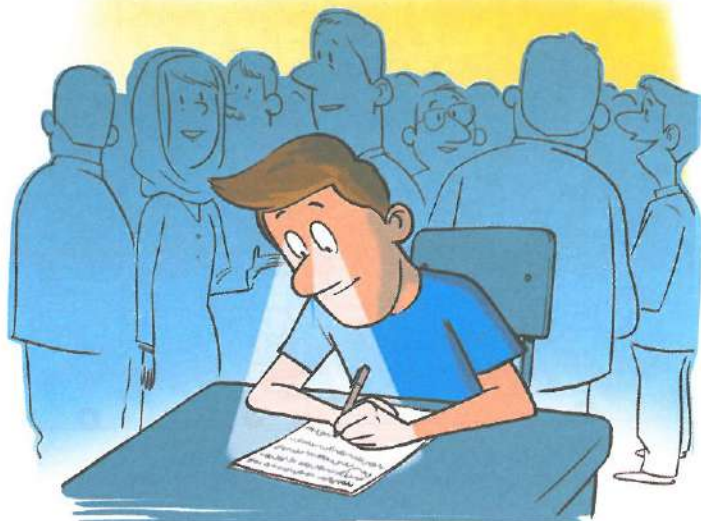


توجه و تمرکز

■ **تمرین واژگان انجام دهید:** در طول روز، چند دقیقه (مثلاً در روزهای اول پنج دقیقه) کلماتی را که هنگام صحبت می‌شنوید یا هنگام مطالعه می‌خوانید، در ذهنتان از آخر به اول هجی کنید؛ مثلاً زمانی که کلمه‌ی سیب را می‌شنوید، بلافاصله با خودتان تکرار کنید: ب، ی، س. انجام این تمرین را در طول روز به تدریج می‌توانید بیشتر کنید.

■ **هر لحظه توجه خود را مدیریت کنید:** کنترل توجه خود را به دست بگیرید و مانع از پرت شدن حواستان در حین انجام کارهای مهم شوید. برای این کار، می‌توانید از ارسال پیام‌های دستوری و هدفمند به مغزتان استفاده کنید؛ برای مثال، به خودتان بگویید: «فقط روی این کار تمرکز کن و به چیز دیگری توجه نکن» یا «سعی کن برگردی به کاری که مشغول انجام آن بودی.»

■ **مغز خود را انعطاف‌پذیر کنید:** در طی انجام تمرینات مغزی، بین انجام دو تمرین مختلف جابه‌جا شوید. مثلاً می‌توانید پس از ۱۰ دقیقه که جدول سودوکو حل کردید، سراغ حل جدول واژگان بروید و پس از ۱۰ دقیقه دوباره به جدول سودوکو برگردید و این جابه‌جایی را چندین بار در طول روز تکرار کنید. این جابه‌جایی بین کارهای مختلف را می‌توانید در زندگی روزمره‌ی خود نیز تجربه کنید.



آیا فعالیت و یا فعالیت‌های دیگری را می‌شناسید و یا انجام می‌دهید که به بهبود این عملکرد مغزی کمک کند؟



معرفی کتاب

اگر می‌خواهید «توجه» خود را فعال کنید، پیشنهاد ما مطالعه‌ی کتاب «باشگاه مغز ۲: توجه و تمرکز» است.

یک خودکار آبی و یک خودکار قرمز بردارید. شما باید داخل مربع‌های قرمز، با خودکار قرمز واژه‌ی «آبی» را بنویسید و در مربع‌های آبی، با خودکار آبی، واژه‌ی «قرمز» را بنویسید. سعی کنید این کار را با سرعت انجام دهید.

