

مغزینه

# مغزینه توجه و تمرکز

چگونه با تمرین‌های کامپیوتری، توانمندی‌های مغزی خود را برای توجه و تمرکز بشناسیم و فعال‌تر کنیم؟

۵۰٪  
تخفیف  
فقط در چاپ اول



به همراه کد کاربری تمرین‌های آنلاین

برای پیوستن به شبکه‌ی کاربران مغزینه و دسترسی به برنامه‌ی جلسات  
تمرینی خود، مراحل زیر را به‌ترتیب انجام دهید:

- ۱ بعد از دریافت کد کاربری (از طریق کارت و یا ایمیل)، به سایت [www.Maghzineh.com](http://www.Maghzineh.com) بروید.
- ۲ در بخش ثبت‌نام سایت، برای خود یک نام کاربری بسازید. با این کار یک ایمیل اعتبارسنجی به شما ارسال می‌شود.
- ۳ پس از دریافت این ایمیل، وارد صفحه‌ی شخصی خود در سایت مغزینه شوید.
- ۴ کد کاربری خود را در قسمت فعال‌سازی بسته‌ی توجه وارد نمایید.
- ۵ اکنون، می‌توانید جلسات تمرینی خود را آغاز کنید.



به نام پروردگار مهربان

مجموعه کتاب‌های راهنمای مغزینه

از ۹ سال تا ۹۰+ سال



# مغزینه توجه و تمرکز

چگونه با تمرین‌های کامپیوتری، توانمندی‌های مغزی خود را برای توجه و تمرکز بشناسیم و فعال‌تر کنیم؟

مؤلفان:

تارا رضاپور و حامد اختیاری

حمیدرضا پورا اعتماد، مجید نیلی و هادی مرادی

محصولی از شرکت دانش‌بنیان دانشگاهی فناوری‌ان ساختی پارس





۴	مقدمه‌ی مولفان
۵	توجه در عمل
۸	چرا مغزینه را طراحی کرده‌ایم؟
۱۰	چه افرادی می‌توانند از مغزینه‌ی توجه و تمرکز استفاده کنند؟
۱۲	چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟
۱۴	ویژه‌ی دانش‌آموزان: چگونه مغزینه در ارتقای عملکرد تحصیلی من موثر خواهد بود؟
۱۶	ویژه‌ی والدین: اگر کودک من از مغزینه‌ی توجه و تمرکز استفاده می‌کند چه نکاتی را باید بدانم؟
۲۰	توجه چه انواعی دارد؟
۲۲	توجه چه اهمیتی در زندگی من دارد؟
۲۴	چه عواملی باعث کاهش توجه و تمرکز من می‌شوند؟
۲۶	سبک زندگی من چگونه در توجه و تمرکز من تأثیر می‌گذارد؟
۲۹	به‌کارگیری کدام روش‌ها توجه و تمرکز من را تقویت می‌کند؟
۳۲	چه بازی‌های گروهی برای تقویت توجه و تمرکز وجود دارد؟
۳۵	فراشناخت چیست و چه کاربردی در بهبود توجه من دارد؟
۳۷	معماری تمرینات مغزینه در طی دوره‌ی ۲۴ جلسه‌ای چگونه است؟
۳۸	کارنامه‌ی ابعاد مختلف توجه شما (قبل از شروع دوره‌ی ۲۴ جلسه‌ای و بعد از آن)
۴۱	۱ ابر بارانی (تمرینی برای فعال‌تر کردن توجه تقسیم‌شده)
۴۵	۲ کتابخانه (تمرینی برای تقویت گستره‌ی توجه)
۴۹	۳ موزنه (تمرینی برای فعال‌تر کردن توجه انتخابی)
۵۳	۴ بزرگراه (تمرینی برای فعال‌تر کردن توجه انتخابی)
۵۷	۵ خوشمزه‌یاب (تمرینی برای فعال‌تر کردن توجه انتخابی)
۶۱	۶ گروه سرود (تمرینی برای تقویت گستره‌ی توجه)
۶۵	۷ گمشده در دریا (تمرینی برای فعال‌تر کردن توجه انتخابی)
۶۹	۸ آلبوم لغات (تمرینی برای تقویت گستره‌ی توجه)
۷۳	۹ آلبوم تصاویر (تمرینی برای تقویت گستره‌ی توجه)
۷۷	۱۰ قطار باری (تمرینی برای فعال‌تر کردن توجه متمرکز)
۸۱	۱۱ حافظه‌ی عسلی (تمرینی برای تقویت گستره‌ی توجه)
۸۵	۱۲ جورچیدنی (تمرینی برای فعال‌تر کردن توجه انتخابی)
۹۰	جمع‌بندی کنترل توجه برای بهبود کیفیت زندگی
۹۹	با شرکت فناوران شناختی پارس بیشتر آشنا شویم
۱۰۲	با مغزینه‌های آتی بیشتر آشنا شویم

معرف مغزینه

توجه و تمرکز

معرفی تمرین‌ها

جمع‌بندی



## مقدمه‌ی مؤلفان

توانمندی در یادگیری و حافظه، انجام تصمیم‌گیری‌های درست و مدیریت تمایلات و احساسات همگی از مهم‌ترین آرزوهای بشری هستند و مغز انسان به‌عنوان منشا این توانمندی‌ها، همواره مورد توجه دانشمندان بوده است. تقویت توانمندی‌های مغزی با روش‌های مختلف، موضوع پژوهش‌های متنوع در تاریخ علم است. جالب آن که مطالعات مختلف نشان داده‌اند تقریباً هیچ دارویی تاکنون شناخته نشده است که توانمندی‌های مختلف مغزی را بهبود دهد و در نهایت عوارض جدی در مغز و جسم ایجاد نکند. همزمان، مطالعات بسیار نشان می‌دهند که تمرینات منظم و برنامه‌ریزی‌شده و با دشواری مرتبه‌بندی‌شده، عملکرد مغزی را در طول زمان ارتقا خواهند داد. رشد دانش تولید نرم‌افزارهای کامپیوتری این امکان را در سال‌های اخیر فراهم کرده است که تمرینات مغزی را با برنامه‌ریزی حساب‌شده و براساس توانمندی‌های اولیه‌ی افراد مختلف طراحی و اجرا و سیر پیشرفت توانمندی‌های مختلف مغزی را تسریع کرد. طراحی و تولید مجموعه تمرینات کامپیوتری مغزینه براساس این شواهد علمی و براساس جدیدترین یافته‌های پژوهشی در پاسخگویی تخصصی به نیاز جوانان و نخبگان ایرانی برای حفظ و تقویت توانمندی‌های مغزی انجام شد.

حال چند سوال بسیار مهم در اینجا وجود دارد:

- ۱ از بین عملکردهای مغزی کدامیک اهمیت بیشتری در زندگی روزمره‌ی ما دارد؟
- ۲ نقص کدامیک از عملکردهای مغزی، شیوع بالاتری در سطح جامعه و میان افراد سالم دارد؟
- ۳ کدامیک از توانمندی‌های مغزی قابلیت بیشتری برای تقویت شدن بر اثر تمرینات منظم را دارد؟

بسیاری از دانشمندان حوزه‌ی مطالعات مغز معتقدند جواب هر سه سوال فوق «توجه» است. «توجه و تمرکز» نقشی کلیدی در مدیریت اطلاعات ورودی به مغز انسان دارد، در نتیجه برای یادگیری و تقویت حافظه، تصمیم‌گیری درست یا مدیریت تمایلات و احساسات ضروری است. بر این اساس، گروه مؤلفان تیم مغزینه در نخستین گام خود در تولید تمرینات فعال‌سازی توانمندی‌های مغزی، کار را با حوزه‌ی توجه شروع کردند و حاصل حدود دو سال تلاش آنان در نهایت تولید مجموعه‌ای است که راهنمای آن در حال حاضر در دستان شما است. این کتابچه‌ی راهنما اطلاعات لازم درباره‌ی انواع توجه، شیوه‌های تقویت هر نوع و ویژگی تمرین‌های این بسته را در اختیار شما قرار می‌دهد.

ما گروه مؤلفان این ابزار تقویت عملکردهای مغزی امیدواریم شما مخاطب فرهیخته‌ی ایرانی با بهره‌گیری از آن بتوانید فرصت‌هایی ارزشمند برای شناخت بهتر مغز، برترین موهبت الهی به بشر خاکی و تقویت عملکردهای آن کسب کنید. ان شاء الله...



## چه افرادی می‌توانند از مغزینه‌ی توجه و تمرکز استفاده کنند؟

توانمندی‌های مختلف مغز انسان با انجام تمرینات منظمی که به آن‌ها ورزش‌های مغزی گفته می‌شود، تقویت می‌شوند. با انجام منظم این ورزش‌ها، قسمت‌های مختلف مغز فعال می‌شود و فعالیت خود را افزایش می‌دهد. تکرار پیوسته و منظم این ورزش‌ها، ساختارهای مختلف مغزی را برای انجام فعالیت‌های مهم روزانه در زندگی شخصی، زندگی خانوادگی و محیط کار و تحصیل توانمند می‌سازد و باعث می‌شود مغز در تمام طول عمر هیچ‌گاه بازنشسته نشود. آنچه ما در مغزینه به دنبال آن هستیم، ارائه‌ی هدفمند این ورزش‌های مغزی در قالب تمرینات کامپیوتری و بر اساس برنامه‌ی منظم زمانی، متناسب با نیازهای شخصی شما است.

همان‌طور که ورزش‌های بدنی برای تمام افراد مفید هستند و هر فرد بسته به شرایط و نیازهای خاص خود، می‌تواند از این فواید بهره‌مند شود، ورزش‌های مغزی نیز برای تمام افراد توصیه می‌شود. انجام منظم این تمرینات به همه‌ی افراد صرف نظر از جنسیت، سن، میزان تحصیلات و موقعیت شغلی کمک می‌کند تا توانمندی‌ها و ضعف‌های کارکردی مغز خود را بشناسند و با تمرینات موثر در فعال‌تر کردن آن‌ها آشنا شوند. به دست آوردن چنین شناختی، باعث می‌شود افراد بتوانند حتی بعد از اتمام دوره‌ی تمرینات مغزی، به انجام منظم این نوع تمرینات عادت کنند و انجام تمرینات مشابه و به‌کارگیری اصول آموزشی را در برنامه‌های روزانه‌ی خود بگنجانند.

ما در مغزینه‌ی توجه و تمرکز به دنبال تحقق اهداف مذکور هستیم. افراد می‌توانند با ثبت‌نام در دوره‌ی آموزشی و تمرینی ۲۴ جلسه‌ای و انجام ارزیابی‌هایی که در طی دو نوبت (پیش از شروع دوره و پس از پایان آن) از آن‌ها به عمل می‌آید، با نقاط ضعف و قوت ابعاد متعدد توجه و تمرکز خود آشنا شوند و با بررسی تغییراتی که طی دوره در نتایج ارزیابی‌های خود مشاهده می‌کنند، متوجه نحوه‌ی تاثیرگذاری تمرینات طراحی شده در این کارکرد مغزی شوند.

ثبت‌نام در مغزینه‌ی توجه و تمرکز، همانند ثبت‌نام در یک باشگاه ورزشی است که هدفش ارائه‌ی تمرینات ورزشی است و انجام منظم و منسجم آن‌ها، سلامت مغز را ارتقا می‌بخشد و امکان استفاده‌ی موثر از ویژگی تغییرپذیری آن را فراهم می‌کند. در این باشگاه، مغز شما سعی می‌کند به تدریج، بخش‌های مختلف خود را که شاید مدت‌ها در حال استراحت و کم‌کاری هستند فعال کند و فعالیت بخش‌های دیگر را افزایش دهد.

تمرکز اصلی تمرینات این باشگاه روی بخش‌هایی از مغز است که به شما کمک می‌کنند در زندگی روزمره‌ی خود حواستان را بیشتر جمع کنید و کم‌تر دچار بی‌دقتی شوید.



## ویژه‌ی دانش‌آموزان:

### چگونه مغزینه در ارتقای عملکرد تحصیلی من موثر خواهد بود؟

دوستان عزیز دانش‌آموزی که به ما پیوسته‌اید و جزو همراهان مغزینه شده‌اید؛ از این‌که ما را انتخاب کرده‌اید، بسیار خوشحالیم و به خاطر این همراهی ارزشمند، به خود می‌بالیم.

اگر شما جزو آن دسته‌ی بسیار اندک از خوانندگان که اغلب کتاب‌ها را از نیمه یا صفحه‌ی آخر باز کرده، شروع به خواندن می‌کنند نیستید ☺ پس حتماً از ابتدای کتابچه‌ی حاضر با ما همراه بودید و تا الان به اهمیت توجه و تمرکز در زندگی روزانه پی برده‌اید و بدون شک مشتاقانه منتظر شروع دوره‌ی ۲۴ جلسه‌ای مغزینه‌ی توجه و تمرکز خود هستید.

اما لطفاً عجله نکنید. ما برای شما همراهان عزیز، پیام‌های ویژه‌ای داریم. پیام‌هایی که عمل به آن‌ها شما را در ارتقای سطح عملکرد تحصیلی، به‌ویژه کسب نتایج بهتر در امتحانات و آزمون‌های درسی کمک می‌کند. پس با ما در این بخش نیز همراه شوید.

توجه و تمرکز برای شما دانش‌آموزان، زیربنای تمام مهارت‌ها و توانمندی‌های تحصیلی است که در طول دوران تحصیل کسب می‌کنید و فرا می‌گیرید. در صورتی که این زیربنای اولیه محکم نباشد، ممکن است باعث ضعیف شدن سطوح دیگر شود و مشکلاتی از قبیل آنچه در زیر آمده است برای شما به وجود آورد:

- هر چقدر شعرهای ادبیات را می‌خوانم، نمی‌توانم آن‌ها را به خاطر بسپارم.
- همیشه هنگام به خاطر آوردن معانی لغات زبان انگلیسی دچار اشتباه می‌شوم.
- بعد از پایان کلاس فیزیک، نمی‌توانم مطالب جدید را به طور کامل به خاطر آورم.
- شیمی را به دلیل داشتن فرمول‌های زیاد نمی‌توانم خوب یاد بگیرم.
- به خاطر سپردن معانی لغات عربی برایم غیرممکن است.

این در حالی است که اگر بتوانید هنگام یادگیری مطالب درسی سر کلاس یا مطالعه‌ی دروس در خانه، انرژی خود را فقط روی آن‌ها متمرکز کنید و بر تمایلات و افکار مزاحم دیگری که سعی می‌کنند حواس شما را پرت کنند غلبه نمایید، بدون شک زمین پس‌دچار این مشکلات نمی‌شوید. در چنین شرایطی است که توجه و تمرکز بالای شما، کمک می‌کند تا بتوانید در زمان امتحانات، تمام مطالب آموخته‌شده را به طور کامل به خاطر بیاورید و به دلیل بی‌دقتی در پاسخ‌گویی به سوالات، نمره‌ای را از دست ندهید. این همان هدفی است که ما در مغزینه، برای شما دانش‌آموزان عزیز، دنبال می‌کنیم.

جلسات آموزشی و تمرینی مغزینه‌ی توجه و تمرکز به‌گونه‌ای تنظیم شده‌اند که انجام هر کدام حدود ۱۶ تا ۲۰ دقیقه زمان می‌برند. این جلسات همانند تمرینات ورزشی هستند که با هدف قوی‌تر کردن عضلات بدن انجام می‌گیرند. همان‌طور که تمرینات ورزشی در طی زمان و با تکرار منظم، اثرات خود را نشان می‌دهند، تمرینات مغزی نیز برای تاثیرگذاری نیاز به گذشت زمان و برنامه‌ی منسجم دارند. اگر شما هم یک ورزشکار هستید، پس خستگی و



## ویژه دانش‌آموزان: چگونه مغزینه در ارتقای عملکرد تحصیلی من موثر خواهد بود؟

دردهای عضلانی را در طی ورزش‌های بدنی تجربه کرده‌اید و می‌دانید که بروز چنین دردهایی در عضلات، نشانه‌ی رشد آن‌ها است. در تمرینات مغزی نیز دقیقاً همین شرایط وجود دارد و شما بدون شک احساس خستگی می‌کنید. این خستگی بسته به شدت دشواری تمرینات و توانایی مغزی، در افراد مختلف با یکدیگر متفاوت است. بنابراین بدانید که خستگی در نتیجه‌ی انجام تمرینات مغزی، که به طور ساختاریافته و هدفمند طراحی شده باشد، امری طبیعی و قابل انتظار است.

علاوه بر موارد فوق، برای آن‌که بتوانید بیشترین فایده را از مغزینه در ارتقای سطح عملکردهای درسی خود ببرید به نکات زیر توجه کنید:

**۱** بخش‌های ارزیابی را با آمادگی کامل و تمرکز بالا انجام دهید. نوشتن امتیازات این بخش را در کتابچه‌ی حاضر (صفحه‌ی ۳۸) فراموش نکنید.

**۲** سعی کنید، برای انجام جلسات تمرینی مغزینه، برنامه‌ی منظم زمانی داشته باشید و بین جلسات فواصل زمانی یکسان (مانند یک روز در میان یا دو روز در میان) در نظر بگیرید.

**۳** سعی کنید تا حد امکان برنامه‌ی هر جلسه را پشت سر هم و بدون وقفه‌ی زمانی انجام دهید. اگر احساس خستگی می‌کنید و نمی‌توانید ادامه‌ی تمرینات را با تمرکز انجام دهید، بهتر است بین تمرینات، استراحتی کوتاه داشته باشید.

**۴** حتماً پیش از شروع هر جلسه، توضیحات مربوط به تمرینات همان جلسه را از کتابچه‌ی حاضر مطالعه کنید (بخش معرفی تمرین‌ها) و راهکارهایی را که به شما در کسب امتیازات بیشتر کمک می‌کنند، فراگیرید.

**۵** امتیازات خود را بعد از پایان هر جلسه با دقت بررسی و با جلسات مشابه قبلی مقایسه کنید تا بتوانید متوجه روند تغییرات خود شوید.

**۶** بعد از پایان هر جلسه، نکات آموزشی را که در بخش پایین صفحه داشبورد نمایش داده می‌شود، با دقت مطالعه و سعی کنید جنبه‌های عملی آن را در زندگی روزانه به کار ببرید.

**۷** در بخش معرفی تمرین‌ها در کتابچه‌ی حاضر، کادرهای رنگی با عنوان «پیشنهاد ما» برای شما گذاشته شده است. این بخش‌ها، حاوی تمرینات کاربردی است که انجام آن‌ها آسان و بدون نیاز به امکانات خاصی می‌باشد. این بخش‌ها را حتماً مطالعه کنید و به کار ببرید.

**۸** هیچ‌گاه خود را با فرد دیگری مقایسه نکنید. به خاطر داشته باشید که مغز شما با مغز هیچ فرد دیگری در این کره‌ی خاکی همسان نیست.

**۹** فراشناخت را فراموش نکنید و همواره سعی کنید بر توانمندی‌های مغزی خود به‌ویژه توجه و تمرکزتان مسلط باشید و آن‌ها را مهار کنید.

**۱۰** هیچ‌گاه از تلاش کردن دست برندارید و همواره به پیشرفت و کسب امتیازات بالاتر امیدوار باشید.



## ویژه‌ی والدین:

### اگر کودک من از مغزینه‌ی توجه و تمرکز استفاده می‌کند، چه نکاتی را باید بدانم؟

■ مغزینه چه تفاوتی با بازی‌های کامپیوتری دیگری دارد که فرزندم از آن‌ها استفاده می‌کند؟

■ آیا باید در مورد مغزینه نیز نگران استفاده‌ی بیش از حد کودکم از آن باشم؟

■ فرزند من چگونه باید از مغزینه استفاده کند تا بیشترین فایده را از آن ببرد؟

■ آیا من باید بر روند بازی کودکم نظارت داشته باشم؟

در بسیاری از همایش‌هایی که بسته‌ی تمرینات آموزشی مغزینه به والدین معرفی می‌شود، بسیاری از والدین با تصور مشابه بودن مغزینه با بازی‌های کامپیوتری موجود که ساعت‌های متمادی، کودکان و نوجوانان را در مقابل مانیتورهای کامپیوتر، تبلت و موبایل نگه می‌دارد، سوالاتی می‌کنند که در بالا به برخی از مهم‌ترین آن‌ها اشاره کردیم. پاسخ به این سوالات که برخاسته از نگرانی همیشگی والدین در مورد تأثیرات استفاده از بازی‌های کامپیوتری در رفتار، افکار و احساسات فرزندان‌شان است، وجه تمایز مغزینه را با سایر بازی‌های موجود به روشنی مشخص می‌کند و اطلاعات لازم را درباره‌ی نحوه‌ی استفاده‌ی کودکان از مغزینه، به والدین می‌دهد. به همین دلیل اگر فرزند شما جزو کاربران مغزینه است، پیشنهاد می‌کنیم با دقت مواردی را که در ادامه‌ی این بخش به آن‌ها اشاره می‌کنیم، مطالعه کنید و آن‌ها را در طی مدت استفاده از مغزینه اجرا کنید.

**۱** در مغزینه، فرزند شما در یک دوره‌ی آموزشی هدفمند و زمان‌بندی‌شده ثبت‌نام می‌کند: تمرینات طراحی‌شده در مغزینه، برخلاف بازی‌های کامپیوتری که استفاده از آن‌ها هیچ‌گونه محدودیتی ندارد، دارای برنامه و چارچوب زمانی است. بدین ترتیب که هر یک از بسته‌های مغزینه در تعداد مشخصی از جلسات و برای مدت زمان محدودی قابل استفاده است. برای مثال بسته‌ی تقویت توجه و تمرکز در قالب دوره‌ی تمرینی و آموزشی ۲۴ جلسه‌ای طراحی شده است که پیشنهاد می‌شود در برنامه‌ای فشرده به صورت شش روز در هفته، طی یک ماه (یک روز استراحت در هفته) یا برنامه‌ای نیمه‌فشرده به صورت دو روز در هفته، طی سه ماه (یک نیم‌سال تحصیلی) استفاده شود. از سویی دیگر، هر جلسه برنامه‌ی خاص خود را دارد و به صورت هدفمند برای تقویت و ارتقای بخشی از مهارت‌های توجه و تمرکز تنظیم شده است. برخورداری از چنین چارچوب و ساختاری، مغزینه را تبدیل به یک دوره‌ی آموزشی کرده است که در قالب تمریناتی همسان با بازی‌های کامپیوتری، سعی دارد عملکردهای مغزی کاربران را ارتقا بخشد. پس کودکان خود را به انجام منظم تمرینات برنامه‌ریزی‌شده‌ی مغزینه تشویق کنید.

ویژه‌ی والدین: اگر کودک من از مغزینه‌ی توجه و تمرکز استفاده می‌کند، چه نکاتی را باید بدانم؟

**۲** در مغزینه، بررسی روند تغییرات اهمیت دارد و نظارت بر آن لازم است: در بازی‌های معمول کامپیوتری، امتیاز نهایی تنها معیار تعیین‌کننده برای ورود کاربر به مراحل جدید یا تکرار همان مراحل است و هیچ‌گونه اطلاعاتی درباره‌ی نقاط قوت یا ضعف فرد ارائه نمی‌دهد. اما در مغزینه، در پایان هر جلسه‌ی تمرینی، اطلاعاتی به افراد نشان داده می‌شود که در قالب یک کارنامه، روند تغییرات فرد را در طی جلسات متعدد نشان می‌دهد. نظارت پویا بر روند این تغییرات در طی دوره‌ی ۲۴ جلسه‌ای، شناختی نسبتاً کامل از کارکردهای مغزی به فرد می‌دهد.

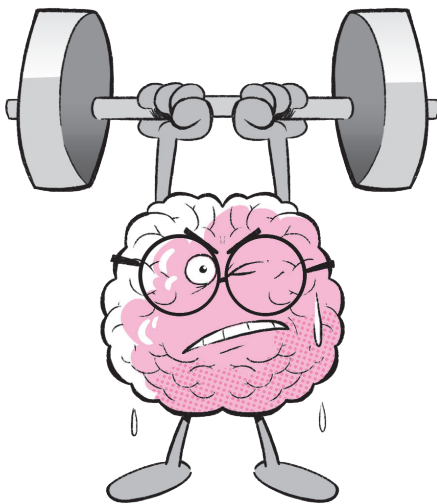
**۳** در مغزینه علاوه بر انجام تمرین در هر جلسه، مطالعه‌ی نکات کاربردی نیز لازم است: یکی دیگر از جنبه‌های اصلی تمایز مغزینه با بازی‌های کامپیوتری موجود، توجه همزمان به دو جنبه‌ی **تمرین و آموزش** است. بدین ترتیب که در پایان هر جلسه‌ی تمرینی، یک نکته‌ی کاربردی به کاربر ارائه می‌شود که مرتبط با تمرینات همان جلسه است. محتوای این نکات به گونه‌ای تنظیم شده‌اند که کاربرد آن‌ها در زندگی روزمره تأثیرات استفاده از مغزینه را در ارتقای سلامت مغز افزایش دهد. این نکات که به صورت متن‌های کوتاه نوشته شده‌اند، به عنوان **استراتژی‌های کمکی** شناخته می‌شوند و مطالعه‌ی آن‌ها برای کاربران، به ویژه والدین کودکانی که از مغزینه استفاده می‌کنند، لازم و ضروری است.

**۴** ما در مغزینه به فرزند شما مدال می‌دهیم، شما هم باید تشویق کنید: استفاده از الگوهای انگیزشی متعدد برای تشویق افراد و به ویژه کودکان، موضوعی است که سعی کرده‌ایم در بخش‌های متعدد مغزینه از آن استفاده کنیم. در نظر گرفتن سکه‌هایی که قرار است در طی دوره به مدال‌های طلا تبدیل شود، نمونه‌ای از این **الگوهای انگیزشی** است. اما آنچه برای شما به عنوان والدین کودکان کاربر مغزینه اهمیت دارد و ما نیز بر آن تأکید می‌کنیم، نظارت بر روند تغییرات کودکان و پایش مداوم آن در طی دوره است. با این کار، شما می‌توانید از نقاط قوت و ضعف کودک خود اطلاع یابید و برای تقویت یا ارتقای آن‌ها اقدامات بیشتری انجام دهید. اما فراموش نکنید که در این مسیر، کودکان به تشویق شما هم نیاز دارد. این تشویق عملکرد کودکان را به طور قابل توجهی افزایش خواهد داد.

**۵** محیط را برای انجام تمرینات مغزینه برای کودک خود آماده کنید: همان‌طور که همواره پیشنهاد می‌شود، مطالعه‌ی دقیق و حل تکالیف درسی باید در محیطی آرام و بدون عوامل مزاحمی هم‌چون سر و صدا انجام شود، تا دانش‌آموزان بتوانند با تمرکز کامل حواس روی مطالب، آن‌ها را به خاطر بسپارند. ما نیز به شما توصیه می‌کنیم محیط را برای کودکان در حین انجام تمرینات مغزینه آماده کنید و **عوامل پرت‌کننده‌ی حواس** نظیر صدای تلویزیون را در محیط کاهش دهید. این کار سبب می‌شود حداکثر توان توجه و تمرکز کودکان معطوف به انجام تمرینات مغزینه شود و امتیازاتش، معیاری نسبتاً دقیق برای بررسی روند تغییرات او در طی دوره شود.

**۶** به کودک خود فرصت تقویت نقاط ضعف و ارتقای نقاط قوتش را بدهید: اگر متوجه شدید که کودک شما در ارزیابی پیش از شروع دوره‌ی مغزینه و حتی در طول جلسات اولیه‌ی تمرینی، نمی‌تواند امتیازات بالایی کسب کند، نگران نشوید و سعی نکنید با سرزنش و مقایسه با دیگر همسالانش، او را ناامید کنید. همان‌طور که پیش‌تر و در فصل‌های اولیه‌ی کتابچه‌ی حاضر اشاره کردیم، مغز ما عضوی تغییرپذیر است که مواجهه با تجارب جدید، تغییراتی ساختاری و کارکردی در آن به وجود می‌آورد. انعطاف‌پذیری مغز همواره این امکان را به ما می‌دهد تا مهارت‌های تازه بیاموزیم و به واسطه‌ی آن مغز خود را فعال نگه داریم. اگر فردی در آزمون یا تمرینات توجه تقسیم‌شده عملکرد ضعیفی دارد ممکن است در بخش مربوط به توجه انتخابی امتیازات بالایی بگیرد. مغزینه می‌تواند برای کودک شما فرصتی فراهم کند که او بتواند نقاط ضعف خود را بهبود و نقاط قوتش را ارتقا بخشد. پس شما هم این فرصت را از کودک خود نگیرید.

اگر کودک شما از مغزینه استفاده می‌کند، بدانید که ما در مغزینه به همکاری و همراهی شما والدین دلسوز نیاز داریم تا بتوانیم با تشویق کودکان دلبندمان، در راستای ارتقای هر چه بیشتر سلامت شناختی نسل‌های آتی سرزمینمان گام برداریم.





- تازه‌های نشر
- پوستره‌های آموزشی
- نمایندگی‌های فروش
- فروش اینترنتی

[www.mehrsa.org](http://www.mehrsa.org)



# Maghazineh

## Attention

### Computerized Trainings to Increase Brain Activation

چرا توجه نمی‌کنی؟ حواست کجاست؟ چرا این قدر بی‌دقت هستی؟ قطعاً هیچ‌کس دوست ندارد این جملات را از شخص دیگری بشنود. اما در بسیاری مواقع، خود ما آهسته و زیر لب این جملات را تکرار می‌کنیم و به دلیل اشتباهاتی که مرتکب شده‌ایم، خود را مقصر می‌دانیم و با ناامیدی به دنبال راه‌حلی برای این مشکل می‌گردیم. اما به‌راستی علت این بی‌توجهی و بی‌دقتی چیست؟ توجه چیست که نبودن یا ضعف آن ما را با مشکلات متعددی روبه‌رو می‌کند؟ و در نهایت آیا می‌توانیم توجه خود را بهبود بخشیم؟ ما در مغزینه گرد هم آمده‌ایم تا با تکیه بر دانش و تجربه‌ی خود، مجموعه‌ای آموزشی و تمرینی را طراحی و تولید کنیم تا شما بتوانید با استفاده از آن، سطح توجه خود را بیابید و در دوره‌ای منسجم و ساختاریافته، تمریناتی کامپیوتری را انجام دهید که این توانمندی مغزی را در شما فعال‌تر می‌کند. پس با ما در مغزینه‌ی توجه همراه شوید.



انستیتوت ملی تحقیقات در روان‌پزشکی  
شماره: ۴۴۴۸۱۹۸۹  
www.mahrsa.org



مهرماه

