



سلامت ذهن در سالمندی

جلد اول

تمرین‌های تقویت حافظه برای سالمندان

مترجم: فاطمه اترکی



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



مؤسسه راهبردهای
بازنشستگی صبا

سلامت ذهن در سالمندی

تمرین‌های تقویت حافظه برای سالمندان

جلد اول

نویسندگان:

گِرالد گاترر - آنتونیا کروی

مترجم:

فاطمه اترافی

مؤسسه راهبردهای بازنشستگی صبا

«نهاد پژوهشی صندوق بازنشستگی کشوری»

۱۳۹۹

سرشناسه	:	Gatterer, Gerald - گاترر -
عنوان و نام پدیدآورنده	:	سلامت ذهن در سالمندی: تمرین‌های حافظه برای سالمندان، گرال گاترر، آنتونیا کروی، مترجم فاطمه اترکی، مؤسسه راهبردهای بازنشستگی صبا «نهاده پژوهشی صندوق بازنشستگی کشوری»
مشخصات نشر	:	تهران: طرح نقد، ۱۳۹۹ -
مشخصات ظاهری	:	۹۰ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۵۸۲-۰۶-۹
وضعیت فهرست	:	فیبیا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Geisting fit ins Alter 1: Neue Gedachtnisubungen fur altere Menschen, 2007
یادداشت	:	کتابنامه
عنوان دیگر	:	تمرین‌های تقویت حافظه برای سالمندان
موضوع	:	پزشکی خانواده
موضوع	:	Family medicine
موضوع	:	پزشکی سالمندان
موضوع	:	Genatrice
موضوع	:	پرستاری
موضوع	:	Nursing
موضوع	:	روان درمانی
موضوع	:	Psychothreapy
شناسه افزوده	:	کروی، آنتونیا
شناسه افزوده	:	Croy, Antonia
شناسه افزوده	:	اتراکی، فاطمه، ۱۳۶۰ - مترجم
شناسه افزوده	:	صندوق بازنشستگی کشوری، مؤسسه راهبردهای بازنشستگی صبا
رده‌بندی کنگره	:	RC ۴۶
رده‌بندی دیویی	:	۶۱۰
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۱۷۳۴۵۵



سلامت ذهن در سالمندی

تمرین‌های تقویت حافظه برای سالمندان

جلد اول

نویسندگان: گرال گاترر - آنتونیا کروی

مترجم: فاطمه اترکی

صفحه‌آرایی و طرح جلد: احمد صدیقی

چاپ: اول - ۱۳۹۹

تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: عمران

انتشارات طرح نقد: تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، مقابل پاساژ مهستان، پلاک ۱۲۵۱، واحد ۴

تلفن: ۶۶۴۸۳۷۶۳ پست الکترونیکی: tarhenaghd@gmail.com

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۸۲-۰۶-۹

تمامی حقوق برای مؤسسه راهبردهای بازنشستگی صبا محفوظ است.

فهرست مطالب

۹.....	سخنی با خوانندگان
۱۱.....	پیشگفتار مترجم
۱۵.....	مقدمه
۲۰.....	پیش‌آزمون

فصل اول:

۲۳.....	سطح یک (تمرینات گروه الف)
۲۴.....	نمونه تمرین شماره ۱- توانایی تمرکز / حافظه
۲۶.....	نمونه تمرین شماره ۲- حافظه / تفکر منطقی
۲۸.....	نمونه تمرین شماره ۳- توانایی تمرکز / یافتن واژه‌ها
۳۰.....	نمونه تمرین شماره ۴- تفکر منطقی
۳۲.....	نمونه تمرین شماره ۵- انعطاف‌پذیری روند فکری
۳۳.....	نمونه تمرین شماره ۶- انعطاف‌پذیری روند فکری
۳۴.....	نمونه تمرین شماره ۷- حافظه بلندمدت / تفکر منطقی
۳۶.....	نمونه تمرین شماره ۸- فعالیت‌های حرکتی / حافظه

- نمونه تمرین شماره ۹- فعالیت حرکتی / تفکر تصویری ۳۷
- نمونه تمرین شماره ۱۰- توانایی محاسباتی ۳۸
- نمونه تمرین شماره ۱۱- گنجینه لغات / انعطاف تفکر ۴۰

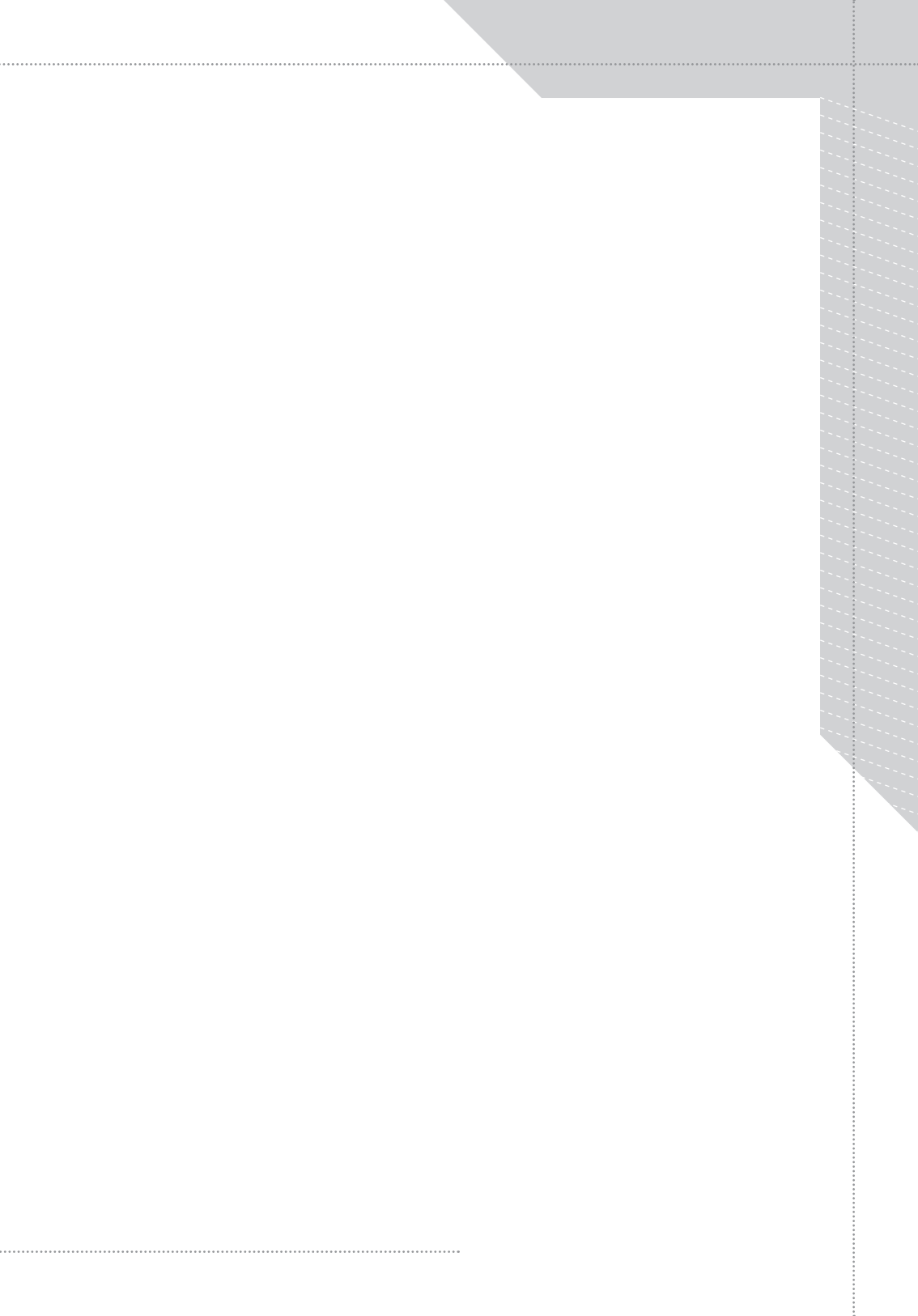
فصل دوم:

- سطح دو (تمرینات گروه ب) ۴۳
- نمونه تمرین شماره ۱- توانایی تمرکز / حافظه ۴۴
- نمونه تمرین شماره ۲- حافظه / تفکر منطقی ۴۶
- نمونه تمرین شماره ۳- تمرکز / زبان ۴۸
- نمونه تمرین شماره ۴- تفکر منطقی ۵۰
- نمونه تمرین شماره ۵- انعطاف مسیر فکری ۵۲
- نمونه تمرین شماره ۶- انعطاف پذیری روند فکری / حافظه ۵۳
- نمونه تمرین شماره ۷- حافظه بلندمدت / تفکر منطقی ۵۴
- نمونه تمرین شماره ۸- فعالیت‌های حرکتی / حافظه ۵۷
- نمونه تمرین شماره ۹- فعالیت‌های حرکتی / تفکر تصویری / حافظه ۵۸
- نمونه تمرین شماره ۱۰- توانایی محاسباتی ۵۹

فصل سوم:

- سطح سه (تمرینات گروه پ) ۶۳
- نمونه تمرین شماره ۱- تمرکز / یافتن واژه‌ها ۷۰
- نمونه تمرین شماره ۲- حافظه روزمره / یافتن واژه‌ها ۷۲
- نمونه تمرین شماره ۳- تمرکز / هماهنگی چشم و دست ۷۴
- نمونه تمرین شماره ۴- تفکر منطقی ۷۶

- نمونه تمرین شماره ۵- یافتن واژه‌ها / انعطاف‌پذیری روند فکری..... ۷۸
- نمونه تمرین شماره ۶- تمرکز / انعطاف‌پذیری تفکر..... ۸۰
- نمونه تمرین شماره ۷- حافظه بلندمدت / حافظه تداعی‌گر..... ۸۲
- نمونه تمرین شماره ۸- فعالیت‌های حرکتی / حافظه..... ۸۴
- نمونه تمرین شماره ۹- فعالیت‌های حرکتی..... ۸۶
- نمونه تمرین شماره ۱۰- توانایی محاسباتی..... ۸۷
- نمونه تمرین شماره ۱۱- نام بردن / فعالیت‌های حرکتی..... ۸۹
- فهرست منابع..... ۹۰



سخنی با خوانندگان

کیست که دلش نخواهد تا پایان عمر سالم و فعال نباشد، حال چه از نظر ذهنی و چه از نظر جسمی؟ این آرزوی مشترک همه ماست و هرکس باید برای رسیدن به آن تلاش کند. همان طور که کم تحرکی موجب تحلیل رفتن ماهیچه ها می شود، استفاده ناکافی و نامرتب از حافظه هم موجب می شود تا مغز رفته رفته ضعیف شود و توانایی انجام کار را از دست بدهد.

تمرین های ذهنی، در کنار فعالیت های منظم ورزشی، لازمه برخورداری از سلامت و تندرستی پایدار است. در اختلالات مربوط به بیماری های ذهنی هم کار کشیدن از توانایی های ذهنی موجود می تواند کمک مؤثری در بهبود بیماری باشد، حتی در شرایطی که این کار دیگر چندان آسان به نظر نمی رسد. هیچ وقت برای شروع تمرین های تقویت ذهن دیر نیست. آموزش ذهنی در کنار درمان های دارویی بخش مهمی از پروسه درمان در بیماران مبتلا به دمانس را تشکیل می دهد.

به کمک این کتاب می توانید ذهنتان را سالم نگه دارید و حافظه اتان را تقویت کنید. برخی تمرین ها بسیار ساده به نظر خواهند رسید و در مقابل، برخی دیگر مشکلند. با توجه به این که ترتیب حل تمرین ها در این کتاب اهمیتی ندارد، تلاش کنید همه تمرین ها را در یک دوره زمانی نسبتاً طولانی انجام دهید. با دیدن چند تمرین سخت زود ناامید نشوید. نیازی هم نیست که به خودتان فشار بیاورید یا تمرین های زیادی را به خود تحمیل کنید. شاید بعضی از تمرین ها در آغاز زیادی سخت به نظر برسند که البته طبیعی است. آنها را بعد از چند روز دوباره تکرار کنید.

با کپی گرفتن از روی برخی تمرین‌ها هم می‌توانید آنها را بارها تکرار کنید. برای حفظ سلامت و سلامت ذهن، ۱۵ تا ۲۰ دقیقه تمرین روزانه کفایت می‌کند. این کار را می‌توانید در کنار دوستان و خانواده‌تان انجام دهید.

برای انجام این تمرین‌ها محیطی آرام و به دور از سروصدا را انتخاب کنید، وقت کافی بگذارید، به خودتان استراحت بدهید و خود را تحت فشار نگذارید. این تمرین‌ها قبل از هر چیز قرار است برایتان جنبه سرگرمی داشته باشند، بعد خواهید دید که موفقیت خودش در پی می‌آید.

اگر پس از مدتی دریافتید که در حل تعداد زیادی از این تمرین‌ها به سختی می‌افتید، بهتر است برای معاینه به پزشک یا روان‌شناس مراجعه کنید. به امید این که از انجام تمرین‌های سلامت ذهن در سالمندی لذت ببرید.

دکتر گerald گاترر

روان‌درمانگر

استاد دانشگاه در رشته روان‌شناسی

آنتونیا کروی

روان‌درمانگر

متخصص درمانگری به شیوه شناختی

روان‌شناس ارشد در مرکز طب سالمندی وینروالد رئیس گروه خودیاری و عضو انجمن آلزایمر اتریش

پیشگفتار مترجم

کتاب «سلامت ذهن در سالمندی» اولین جلد از مجموعه کتابچه‌های چهارجلدی است که به همت گرال د گاترر^۱ (روان‌شناس و روان‌درمانگر) و آنتونیا کروی^۲ (روان‌درمانگر و درمانگر شناختی) برای کسانی که دچار هر نوع از اختلالات ذهنی هستند به زبان آلمانی فراهم شده است.

تمرینات این کتاب در سه سطح مختلف و به زبانی ساده آماده شده است تا مورد استفاده مخاطبانی با هر سطح از توانایی قرار گیرد. همچنین راهنمایی‌هایی برای مددکاران یا همراهان و اعضای خانواده در کنار برخی تمرین‌ها (به‌ویژه در فصل سوم) وجود دارد.

فصل‌های کتاب به ترتیب از دشوار به آسان طراحی شده‌اند. بنابراین مخاطبان با حل چند تمرین آغازی فصل اول، می‌توانند خود را محک بزنند که آیا در شرایط ذهنی مناسب برای آن سطح هستند یا نه. در صورت دشوار بودن تمرین‌ها، مخاطب می‌تواند به نمونه تمرین‌های مشابه در فصل دوم برود. به‌همین ترتیب مشکل در تمرین‌های فصل دوم، مخاطب را به فصل بعدی راهنمایی می‌کند. در فصل سوم، که برای بیماران دچار اختلال جدی در ذهن طراحی شده است، راهنمایی‌هایی برای همراهان و اعضای خانواده بیماران قرار داده شده تا در صورت لزوم با همراهی آنها این تمرین‌ها انجام شوند.

در بالای برخی صفحات هم پرسش‌های معمولی از آب و هوا، تاریخ روز، سن،

1- Gerald Gatterer

2- Antonia Croy

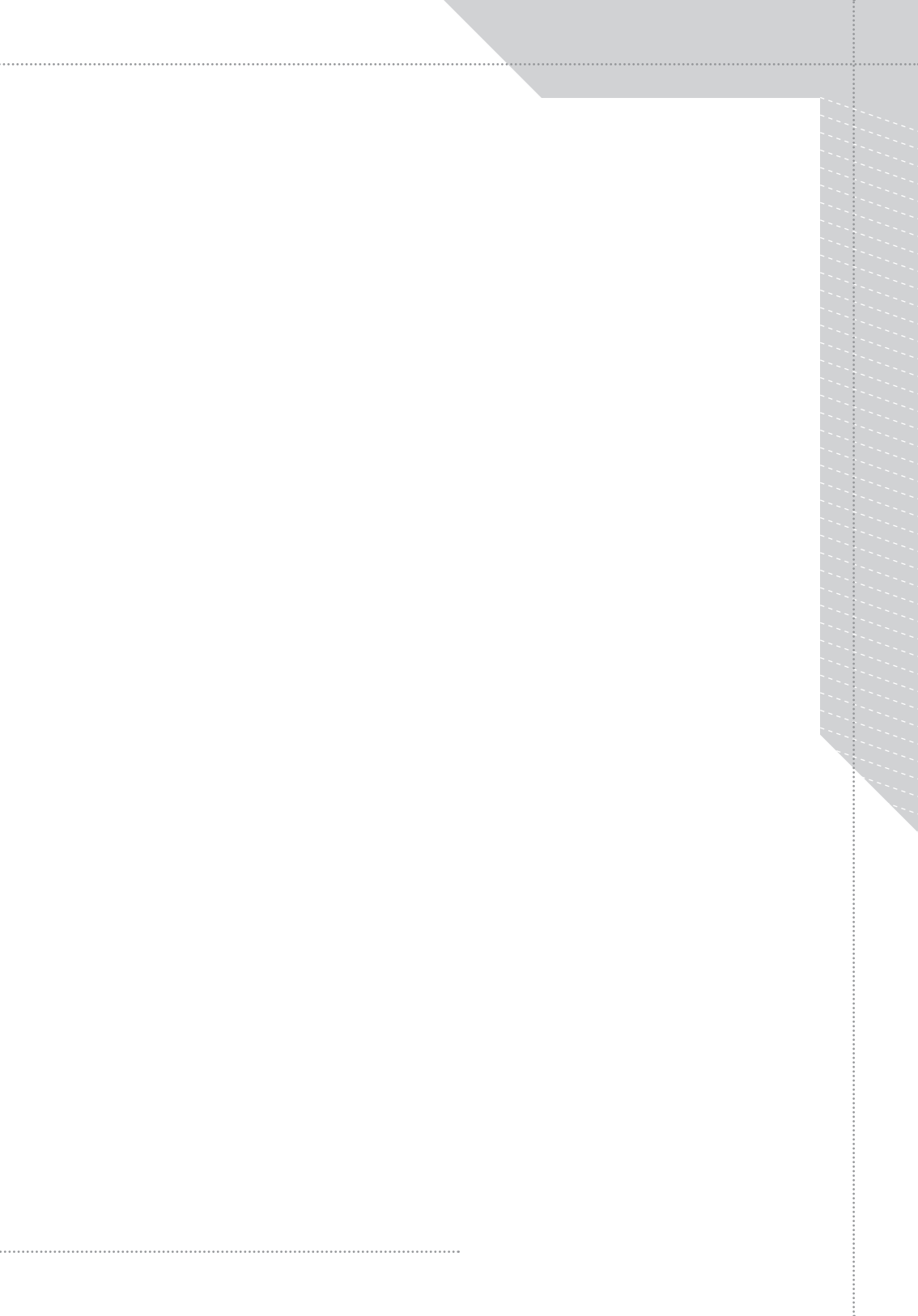
نام غذای مورد علاقه و... پرسیده شده تا آمادگی ذهنی افراد سنجیده شود. این‌ها پرسش‌هایی هستند که می‌توان بارها و بارها از افراد پرسید و آمادگی ذهنی آنان را سنجید.

در این کتاب همچنین جای خالی برای نوشتن و رسم تصاویر در اختیار خوانندگان قرار داده شده است. همچنین در برخی تمرین‌ها پیشنهاد شده تا کپی‌های متعددی از صفحه گرفته شود تا بتوان تمرین را به دفعات و به شکل‌های مختلف تکرار کرد. یکی از نکات قابل توجه این کتاب این است که نویسندگان به‌جای استفاده از عنوان «تمرین» از «نمونه تمرین» بهره برده‌اند تا به‌عنوان راهنمایی برای طراحی تمرین‌های مشابه برای مخاطبان قابل استفاده باشد. همچنین در صورت امکان، پاسخ‌های درست در پایین صفحات و با حروف وارونه قرار داده شده است.

ترجمه این کتاب را شاید بتوان اصطلاحاً «سهل و ممتنع» نامید. از آن جهت که با متنی ساده روبه‌رو هستیم که برای مخاطب بزرگسال نوشته شده است، مخاطبی که دانش انباشته دایره‌المعارفی دارد ولی به‌دلایلی آن دانش از ذهن فعال او خارج یا در حافظه وی به عقب رانده شده است. از این‌رو، در کنار رعایت سادگی متن، ناگزیر باید از این دانش مخاطبان که به‌طور پیش‌فرض مبتنی بر اطلاعات پایه‌ای یک فارسی‌زبان ساکن ایران بوده است، پرس‌وجو کرد. به همین دلیل، در برخی از بخش‌های کتاب که پرسش‌هایی وابسته به فرهنگ غربی یا کشورهای آلمانی زبان شده بود، ناگزیر تغییراتی وارد شد تا پرسش‌ها به‌صورت بومی یا نزدیک به بومی درآیند و مخاطبان با توجه به آشنایی با فرهنگ در معرض پرسش‌هایی قابل درک قرار گیرند. این تغییرات به‌ویژه در بخش‌های مربوط به گردشگری، اسامی برخی خوراکی‌ها، اسامی داستان‌ها و در بازی با کلمات و حروف صورت داده شده و وظیفه امانت‌داری مترجم را به چالش کشیده است.

به نظر می‌رسد این کتاب شاید نه اولین، اما یکی از کاربردی‌ترین کتاب‌هایی است که می‌تواند در اختیار افراد قرار گیرد تا با انجام تمرین‌های آن توانایی‌های ذهنی خود را محک بزنند. همچنین، با توجه به روند تغییرات جمعیتی و به تبع آن افزایش آمار سالمندان و احتمالاً بالا رفتن آمار بیماران دچار دمانس، این کتاب می‌تواند راهنمایی برای طراحی نمونه‌های مشابه کاربردی بیشتر در کشور باشد.

فاطمه اترکی



مقدمه

جنبه‌های سالمندی

سالمندی فرایندی است که به عوامل بیولوژیک/ فیزیکی، اجتماعی، روان‌شناختی و همین‌طور زیست محیطی مربوط می‌شود. برای این که به سلامتی یا به سن بگذارید، باید به این جنبه‌ها توجه داشته باشید:

سن تقویمی: این سن شماره سال‌ها را نشان می‌دهد. اغلب درباره معنای سال‌های عمر اغراق می‌شود. انسان هرگز برای یادگرفتن چیزهای تازه، حل مسائل یا برقراری ارتباطات تازه پیر نیست. حتی با ملاک قرار دادن سن تقویمی هم دلیلی برای فعالیت نداشتن وجود ندارد.

سن زیستی: چقدر بدنتان سلامت است؟ آیا اندام مسالمتی دارید؟ کمک‌های دارویی فراوانی برای مقاومت در برابر بالا رفتن سن زیستی وجود دارد. اما به‌طور کلی، در پیش گرفتن رژیم غذایی سالم، و البته نه تک‌بعدی، تحرک کافی، دوری از الکل و نیکوتین و معاینات مرتب پزشکی و پیگیری درمان بیماری‌ها جزو مهم‌ترین عوامل زیستی برای رسیدن به سالمندی سالم است.

سن روان‌شناختی: خودتان را چند ساله می‌دانید؟ این عامل اغلب آثار بسیار مهمی بر رفتار سالمندان دارد. کسی که بیش از حد احساس پیری می‌کند، دیگر بسیاری از کارها را با این که برایش خوشایند هستند انجام نمی‌دهد. سالمندی مثبت به معنی استفاده روان‌شناختی از همه توانایی‌ها و امکانات و گنجاندن آنها در برنامه روزمره

است. این رفتار شامل تمرین‌های ذهنی، ایجاد و حفظ ارتباطات اجتماعی و همچنین در پیش گرفتن نوعی سبک زندگی مثبت است. انسان همیشه همان سنی را دارد که احساس می‌کند.

سن اجتماعی: با فاصله گرفتن از زندگی کاری، بخش مهمی از زندگی افراد به پایان می‌رسد. اغلب با به پایان رسیدن این دوران، بسیاری از روابط اجتماعی و ارتباطات مهم، همین‌طور نقش‌ها و کارکردها خاتمه می‌یابند. از این‌رو، برای پیشگیری از انزوای اجتماعی، یافتن وظایف جدید و به موقع، سرگرمی‌ها و ایجاد ارتباطات تازه مورد توجه قرار می‌گیرد. از فرصت‌هایی که به شما به‌عنوان سالمند، حتی در دوران بازنشستگی، داده می‌شود استفاده کنید، چون این برش از زندگی می‌تواند تا ۳۰ سال طول بکشد.

کتاب تمرین پیش‌رو، از یک‌سو به سالمندان فعال کمک می‌کند تا خود را برای روبه‌رو شدن با سالمندی بهتر آماده کنند و از نظر ذهنی سلامت باقی بمانند و از سوی دیگر، در این کتاب تمرین‌هایی برای کمک به افراد دارای نشانه‌هایی از نیاز به دارو و درمان محیطی گنجانده شده است تا ضمن مقاومت بهتر در برابر بیماری به پیشرفت بهتری در بهبود عملکرد ذهنی دست یابند.

دگرگونی توانایی‌های ذهنی در دوران سالمندی

توانایی‌های ذهنی در سنین بالا به شیوه‌های بسیار متفاوتی تغییر می‌کنند، البته هیچ الگوی مشخصی در ارتباط با سالمندی بر دیگر الگوها برتری ندارد. هر توانایی که به‌صورت فردی یا به‌طور عمومی با بالا رفتن سن دچار کاهش شود، تحت عنوان هوش سیال^۱ طبقه‌بندی می‌شود: سرعت انتقال اطلاعات، آموختن چیزهای تازه، توانایی حل سریع مسئله و بسیاری توانایی‌های دیگر که با این کارکردهای بنیادی در ارتباطند. برخلاف آن، توانایی‌های متبلور^۲ شامل آموزش‌ها و تجربیات

1- Fluide Intelligenz

2- Kristalline Leistung

عمیق است که وابسته به تمرین هستند و می‌توانند تا سنین پایانی عمر پایدار بمانند یا با تمرین تقویت شوند.

در کتاب پیش‌رو، در فصل نخست، تمرین‌هایی برای پیشگیری از فرایند پیری ارائه شده است. این تمرین‌ها با در نظر گرفتن «سرعت کار با اطلاعات، آموختن چیزهای تازه، تفکر منطقی و درک» تهیه شده‌اند. بخش دوم دربردارنده تمرین‌هایی است که به‌طور ابتدایی اطلاعات عمومی، تجربیات و توانایی‌های خوب پرورش یافته را دربرمی‌گیرد و حتی در صورت وجود نقصان‌های ذهنی، امکان نوعی آموزش را فراهم می‌کند.

بخش سوم شامل راهنمایی‌های کاربردی برای بستگان سالمندان و مددکاران حرفه‌ای سالمندان است تا بتوانند با بیماران مبتلا به دمانس به درستی رفتار کنند.

اندیشه‌های بنیادی برای گام‌های درمانی در اختلالات شناختی دوران سالمندی
درمان اختلالات شناختی دوران سالمندی اساساً بر چهار اصل استوار است.

◀ **درمان اساسی اختلال:** این موضوع می‌تواند جنبه‌های متعددی داشته باشد و از همین رو، توضیح دقیق پزشکی مورد نیاز است. دلایل اصلی شامل اختلال در گردش خون، بیماری‌های مربوط به دمانس و انواع افسردگی است. به‌ویژه درباره نشانه‌های دمانس در ارتباط با بیماری آلزایمر می‌توان از طریق استفاده از شیوه‌های نوین درمان دمانس (مهارکننده‌های آنزیم کولین استراز) به بهبود آشکار علائم بیماری دست یافت. در بیماران دچار افسردگی هم از طریق استفاده از داروهای ضدافسردگی جدید (مانند سروتونین) عمل خواهد شد. آغاز درمان می‌بایست پس از تشخیص دقیق (پزشکی / روان‌شناختی)، برای مثال در حد مراجعه به یک کلینیک تقویت حافظه، باشد.

◀ **تمرین توانایی‌های ذهنی:** همان‌طور که در این کتاب توضیح داده شده است، با همراهی روان‌شناختی / روان‌درمانگرانه فرد درگیر.

◀ **توسعه ارتباطات اجتماعی:** همراهی با دیگران و مراقبت از نزدیکان هم به اندازه ایجاد شبکه‌ای از ارتباطات اجتماعی مهم است. در ارتباط با این موضوعات در بخش سوم جزئیات بیشتری ارائه خواهیم کرد.

◀ **آخرین بخش مهم درمان، بررسی محل سکونت بیماران است.** حتی در ارتباط با اختلالات مشخص مربوط به توانایی‌های ذهنی، ایمن‌سازی خانه، مراقبت روزانه، راهنمایی‌های مربوط به مسیریابی و برای بیماران آلزایمر که نشانه‌های روان‌شناختی شدیدی دارند، نوعی از پرستاری دائمی یا موقتی لازم است.

معمولاً با یک درمان ترکیبی به موقع می‌توان روند بیماری را، حتی در بیماران مبتلا به آلزایمر به تأخیر انداخت، امکان زندگی مستقل در منزل شخصی را طولانی‌تر کرد و کیفیت زندگی و استقلال افراد را بالاتر برد. بسیاری از اختلالات حافظه در دوران سالمندی در اثر تمرین کم ذهنی ایجاد می‌شوند، بنابراین کار بر روی این جنبه اهمیت بسیار زیادی در زندگی سالمندان دارد.

چند دستورالعمل کاربردی پیش از تمرین‌ها

بهترین کار این است که تا حد امکان در ساعت و مکانی مشخص هرروز تمرین کنید. زمانی از روز را که فراغت دارید و آرام هستید برای این کار انتخاب کنید. نور خوب، موقعیت مناسب برای نشستن و فضایی به‌دور از مزاحمت (موسیقی با صدای بلند یا تلویزیون روشن) را در نظر داشته باشید.

تحرك فیزیکی کافی را از یاد نبرید، این کار باعث حفظ سلامت‌اندام شما می‌شود، گردش خون را در مغزتان افزایش می‌دهد و تعادل خوبی با فعالیت‌های ذهنی‌تان ایجاد می‌کند.

گاهی هم خوب است در گروه‌های کوچک با دوستان و نزدیکان این تمرین‌ها را انجام دهید. به این ترتیب، هیجان و انگیزه‌تان هم بالا می‌رود.

خودتان را بابت زمان انجام تمرین‌ها یا کیفیت انجام آنها تحت فشار نگذارید.

قرار است این تمرین‌ها برایتان لذت‌بخش باشند. همین‌طور برای خود تمرین زیاد و خارج از حوصله و بار اضافی در نظر نگیرید. سعی کنید در طول روز بر روی تمرکز و قدرت حافظه‌اتان تمرین و آن را تقویت کنید.

به این هم توجه داشته باشید که تغذیه نادرست و دریافت ناکافی مایعات، همچنین اختلال در بینایی و شنوایی و مصرف داروهای خاص می‌توانند بر قدرت تمرکز و توانایی یادگیری شما اثر منفی بگذارند.

با آرزوی شادی فراوان و موفقیت در تمرین‌های تقویت ذهن

پیش آزمون برای تعیین سطح

از آنجایی که در این کتاب تمرین‌ها در سه سطح طراحی شده‌اند، فصل اول با هدف کمک به مخاطبان در تعیین سطح تدوین شده است.

پیشنهاد ما این است که مراقب باشید اشتیاق بیش از اندازه‌تان موجب نشود تا کار زیادی بر خودتان تحمیل کنید و فقط زمانی به سراغ تمرین‌های دشوار بروید که میزان دشواری تمرین‌های مناسب خود را دریافته باشید.

در تمرین زیر حروف تک‌تک واژه‌ها برعکس نوشته شده است، مثلاً به‌جای «این» نوشته شده است: «نیا».

باید بتوانید داستانی را که تماماً با واژه‌های برعکس نوشته شده است، به‌سرعت بخوانید. لازم است زمانی را که برای این کار صرف می‌کنید، در نظر داشته باشید.

رد یدنملاس مهمم تسا هک هب عقوم یارب تاریغت هدامآ دیشاب؛ زانآ هلمج یگدامآ یراب یگتسشنزاب، شزرو یلداغت، نیرمت ینهذ، تاظابترا یعامتجا هزات، اهیمرگرس و شرگن تبثم هب یگدنز. یرایسب زانیا هیئوگرگد هک رد یدنملاس یرثا یفنم دنراد، زاقیرط نیرمت رتهب دنه‌اوخ دش. هب هژیو رد نیا نایم هظفاح تیمها دراد. تانیرمت مظنم هظفاح دناوتیم کمک دنک ات یتح رد نس الاب زارظن ینهذ ملاس مینامب. یارب تمالس یمسج دیاب دارفا عاونایا هتیللاعف یشزرو ار هب روط بترم ماجنا دنهد. تانیرمت کیتسانمیژ، تیوقت تالضع بلق و قورع، یورهدایپ ای رگید تاکرح یندب رد یاوه دازآ دناوتیم کمک دنک ات ندب بسانت دوخ ار ظفح دنک و یاهیرامیب یشان زانیشنرهش ار بقع دنارب. راشف نوخ الاب، تباید و رگید اهیرامیب دیاب هب عقوم نامرد دنوش ات زاضراوع یدعب اهنآ ناوتب یریگشیپ درک. یتح سپ زاعالطا زادوجو تالکشم طوبرم هب نهذ و هظفاح دیاب اهنآ ار هب عقوم و زاقیرط تانیاعم یکشزپ و یتخانشناور یریگیپ درک. یرایسب زانیتالکشم ار هک رد یدنملاس زورب دنانکیم ناوتیم زاقیرط نامرد هب عقوم شهاک داد. تاغلطم یدایز رب یور دنور یدنملاس ناشن دناهداد هک لماوع یکشزپ، یتخانشناور و یعامتجا دناوتیم رثا یتبثم رب یرایسب زانیا هیرامیب نارود یدنملاس دنراذگب.

اگر این متن را در کمتر از ۱۵ دقیقه خوانده‌اید. ◀◀ تمرین‌های گروه الف را حل کنید.

اگر این متن را در بیشتر از ۱۵ دقیقه خوانده‌اید ◀◀ تمرین‌های گروه ب را حل کنید.

اگر نتوانستید این متن را بخوانید ◀◀ تمرین‌های گروه پ را حل کنید.

فصل اول:

سطح یک

(تمرینات گروه الف)

نمونه تمرین شماره ۱ - توانایی تمرکز / حافظه

در این صفحه دوباره با متن پیش‌آزمون روبه‌رو خواهید بود. از این متن چند کپی بگیرید و با توجه به تمرین‌های موجود، هر تمرین را بر روی یکی از کپی‌ها انجام دهید. وقتی بر روی همه انواع تمرین‌ها با این سطح از سختی کار کردید، می‌توانید روی ترکیب حروف هم کار کنید.

- ◀ اگر تمرین‌های این بخش برایتان دشوار است، اول تمرینات گروه «ب» را حل کنید.
- ◀ حالا سعی کنید در سریع‌ترین زمان ممکن در متن دور حروف «الف» و «و» خط بکشید.
- ◀ زمان مورد نیاز برای انجام این تمرین را در نظر داشته باشید و سعی کنید این کار را با سرعت انجام دهید.
- ◀ حالا دور حروف «الف»، «و» و «ی» را هم خط بکشید.

انواع تمرین:

- دور همه حروف «الف» و «و» را در متن خط بکشید.
- دور همه حروف «الف» و «ی» را در متن خط بکشید.
- دور همه حروف «و» و «ی» را در متن خط بکشید.
- دور همه حروف «الف»، «و» و «ی» را در متن خط بکشید.
- هرجا که حروف «الف» و «و» در کنار هم آمده‌اند، دورشان خط بکشید.
- هرجا که حروف «الف» و «ی» در کنار هم آمده‌اند، دورشان خط بکشید.
- هرجا که حروف «و» و «ی» در کنار هم آمده‌اند، دورشان خط بکشید.

روشن است که این تمرین را می‌توانید برای همه حروف الفبا و همچنین ترکیب‌هایشان تکرار کنید. اگر پیدا کردن حروف برایتان سخت می‌شود، اول در بالای صفحه، حروف موردنظرتان را بنویسید و بعد تمرین را انجام دهید. اما تلاش کنید تا از حافظه‌اتان بیشتر کمک بگیرید.

رد یدنملاس مهمم تسا هک هب عقوم یارب تاریغت هدامآ دیشاب؛ زا نآ هلمج یگدامآ یراب یگتسشنزاب، شزرو یلداعت، نیرمت ینهذ، تاطابترا یعامتجا هزات، اهیمرگرس و شرگن تبثم هب یگدنز. یرایسب زا ییاهینوگرگد هک رد یدنملاس یرثا یفنم دنراد، زا قیرط نیرمت رتهب دنه‌اوخ دش. هب هژیو رد نیا نایم هظفاح تیمها دراد. تانیرمت مظنم هظفاح دناوتیم کمک دنک ات یتح رد نس الاب زا رظن ینهذ ملاس مینامب. یارب تمالس یمسج دیاب دارفا عاونا یا هتیللاعف یشزرو ار هب روط بترم ماجنا دنهد. تانیرمت کیتسانمیژ، تیوقت تالضع بلق و قورع، یورهدایپ ای رگید تاکرح یندب رد یاوه دازآ دنناوتیم کمک دنک ات ندب بسانت دوخ ار ظفح دنک و یاهیرامیب یشان زا ینیشنرهش از بقق دنارب. راشف نوخ الاب، تباید و رگید اهیرامیب دیاب هب عقوم نامرد دنوش ات زا ضراوع یدعب اهنآ ناوتب یریگشیپ درک. یتح سپ زا عالطا زا دوجو تالکشم طوبرم هب نهذ و هظفاح دیاب اهنآ از هب عقوم و زا قیرط تانیاعم یکشزپ و یتخانشناور یریگیپ درک. یرایسب زا یتالکشم ار هک رد یدنملاس زورب دننکیم ناوتیم زا قیرط نامرد هب عقوم شهاک داد. تااعلاطم یدایز رب یور دنور یدنملاس ناشن دناهداد هک لماوع یکشزپ، یتخانشناور و یعامتجا دنناوتیم رثا یتبثم رب یرایسب زا یاهیرامیب نارود یدنملاس دنراذگب.

زمان مورد نیاز:

نمونه تمرین شماره ۲ - حافظه / تفکر منطقی

در این تمرین می‌توانید حافظه‌اتان را ورزش دهید. امکان تغییر گاه‌به‌گاه سختی و آسانی تمرین‌ها وجود دارد.

فرض کنید یک خانه تازه خریده‌اید و می‌خواهید اسباب‌کشی کنید. برای این کار لازم است وسایلتان را درون جعبه بگذارید. برای گذاشتن وسایلتان چهار جعبه در اختیار دارید. ولی در هر جعبه تنها ۹ تکه از وسایل جا می‌شوند.

این‌ها وسایلی است که باید بسته‌بندی شود:

سرویس قهوه‌خوری، کارد و چنگال، وسایل پخت‌وپز، بشقاب، قوری قهوه، قهوه‌ساب، ظروف غذاخوری، کتاب آشپزی، کتاب‌های درسی، کتاب‌های سرگرمی، لیوان، کلکسیون سکه، دستگاه برش نان، مو خشک‌کن، برس مو، شانه، رادیو، گرامافون، ساعت زنگ‌دار، ساعت آشپزخانه، وسایل شوینده، خمیردندان، مسواک، صابون، لباس خانگی، لباس بیرون، کفش، جارو، بیل، جاروبرقی، مخلوط‌کن، ابزارهای باغبانی، گلدان، قاب عکس، زیورآلات، آینه.

حال این وسایل را طوری دسته‌بندی کنید که همه‌اشان در جعبه‌ها جا بگیرند. سعی کنید این کار را با نگاه کاربردی و منطقی انجام دهید.

جعبه شماره ۱	جعبه شماره ۲	جعبه شماره ۳	جعبه شماره ۴
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			

بررسی کنید و ببینید که چیزی از قلم نیفتاده باشد.

آیا یادتان هست که کدام وسایل را در کدام جعبه گذاشته‌اید؟ سعی کنید به یاد بیاورید.

جعبه شماره ۱	جعبه شماره ۲	جعبه شماره ۳	جعبه شماره ۴
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			

اگر نام همه اشیاء در ذهنتان نمانده بود، اشکالی ندارد. این کار را در فرصتی دیگر دوباره تکرار کنید. اگر خواستید سختی تمرین را بیشتر کنید، نگاه منطقی را در قراردادن اشیاء در یک جعبه کنار بگذارید.

اگر انجام این تمرین برایتان خیلی دشوار بود (کمتر از ۷ شیء را به درستی به یاد داشتید)، اول تمرینات با سطح دشواری «ب» را انجام دهید.

حال تصور کنید به خانه جدید اسباب‌کشی کرده‌اید و می‌خواهید وسایل را مرتب کنید. فضاهای مختلفی برای اشیای مختلف در اختیار دارید. روی لیست بالا را بپوشانید و سعی کنید تا به یاد بیاورید که در هر فضا کدام وسایل می‌توانند قرار بگیرند.

..... آشپزخانه:

..... حمام:

..... انبار:

..... رختکن:

..... اتاق نشیمن:

..... آلاچیق تابستانی:

..... اتاق خواب:

نمونه تمرین شماره ۳- توانایی تمرکز/ یافتن واژه‌ها

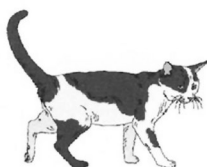
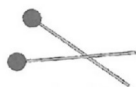
در این تمرین باید تصاویر صفحه بعد را به ترتیب الفبایی حرف اولشان مرتب کنید. برای مثال اول «اسب» و «انگشت» بعد از آن می‌آید.

اگر یکی از حروف الفبا در میان اسامی نبوده، می‌توانید به دنبال حرف بعدی بگردید. زمان مورد نیاز برای این کار را محاسبه کنید.

اگر این تمرین برایتان دشوار است، اول تمرینات گروه «ب» را حل کنید.

اگر علاقه‌مندید بیشتر تمرین کنید، در برگه‌ای دیگر واژه‌ها را به ترتیب حروف دوشمان مرتب کنید. مثلاً اول رایانه و بعد ستاره.

اگر این تمرین را هم انجام دادید، همین کار را با حروف سوم کلمات ادامه دهید.



نمونه تمرین شماره ۴ - تفکر منطقی

در این تمرین تعدادی شکل به ترتیبی خاص در یک ردیف قرار گرفته‌اند و یک جای خالی وجود دارد که باید شکل مناسب در آن جای خالی قرار داده شود.

ردیف‌ها از سمت چپ آغاز می‌شوند و در هر سطر با ترتیبی منطقی به پیش می‌روند. در آغاز تلاش کنید تا روند طبیعی چیدن شکل‌ها را پیدا کنید و بعد جاهای خالی را با شکل مناسب پر کنید.

اگر حل این تمرین برایتان دشوار است، آن را رها کنید و تمرین ۴ از سطح «ب» را امتحان کنید.

برای مثال:





نمونه تمرین شماره ۵- انعطاف‌پذیری روند فکری

در تمرین بعدی انعطاف‌پذیری فکر شما تقویت می‌شود. در این تمرین‌ها نیاز است تا الگوهای فکری پیشین و شیوه رفتار اتوماتیک کنار گذاشته شوند.

در صورتی که این تمرین‌ها برایتان خیلی دشوار است، می‌توانید برای آمادگی بیشتر با تمرین‌های سطح «ب» آغاز کنید.

در مقابل اعداد، معادل آنها را به حروف بنویسید.

- ۵.....
- ۸.....
- ۷۴.....
- ۴۵.....
- ۸۹.....
- ۱۴۷.....
- ۱۹۶.....
- ۳۶۲.....
- ۶۵۳.....
- ۵۰۴.....
- ۳۶۵۴.....
- ۷۴۹۷.....
- ۵۲۳۹.....
- ۲۵۱۷.....
- ۴۶۰۸.....
- ۲۳۱۴۵.....
- ۴۶۳۱۹.....
- ۷۵۹۴۱.....
- ۶۳۴۲۶.....

نمونه تمرین شماره ۶- انعطاف‌پذیری روند فکری

این تمرین هم با انعطاف‌پذیری اندیشه ما کار دارد و بر پایه تمرین قبلی شکل گرفته است. از این رو، می‌بایست قبلاً تمرین شماره ۵ را انجام داده باشید. اگر هنوز تمرین قبلی را انجام نداده‌اید، اول به سراغ آن بروید و بعد این تمرین را امتحان کنید. اگر انجام این تمرین برایتان دشوار است، اول تمام تمرین‌های مشابه در سطح «ب» را انجام دهید.

در اینجا باید حروف نوشته شده را به صورت عددی بنویسید.

شش

چهارده

بیست و هشت

هشتاد و چهار

نود و دو

صد و بیست

چهار صد و چهل

هشتصد و شصت و چهار

سیصد و هفتاد و دو

نهصد و سه

هفتصد و بیست و هفت

هزار و صد و بیست و دو

چهار هزار و سیصد و شصت و هشت

هفت هزار و ششصد و سه

پنج هزار و ششصد و نود و هشت

نه هزار و شصت و چهار

هفت هزار و صد و هشت

چهارده هزار و ششصد و هفتاد و دو

نمونه تمرین شماره ۷- حافظه بلندمدت / تفکر منطقی

حالا به یک سفر خواهید رفت و از شهرهای مختلفی دیدن خواهید کرد. هر یک از این شهرها دیدنی‌های معروفی دارد. باید جاهای خالی را با نام شهرها یا با نام دیدنی‌هایشان پر کنید.

اگر پاسخ تعداد زیادی از پرسش‌های موجود در این تمرین را نمی‌دانید، تمرین مشابه در بخش «ب» را انجام دهید.

سفرمان را از شیراز و کاخ معروف و باستانی آغاز می‌کنیم. در شیراز همچنین دیدنی‌های دیگری وجود دارد، از جمله مقبره شاعران بزرگی همچون و در ادامه سفر به اصفهان می‌رویم و به یکی از معروف‌ترین جاذبه‌های گردشگری آن، یعنی میدان سر می‌زنیم. آثار باستانی اصفهان از نظر ساختمان‌ها اهمیت زیادی دارند. سوغات معروف این شهر است. در یزد به باغ بزرگ و زیبای می‌رویم. در این باغ هم مثل بسیاری از ساختمان‌های تاریخی یزد می‌توان هایی را بر بالای ساختمان دید که با کنترل جریان هوا در تابستان، هوای درون خانه را خنک و مطبوع می‌سازند. استان بعدی است که شهری کویری و در همسایگی پایتخت است. دشت کویر و بیابان معروف ریگ جن در این استان قرار دارند. در شمال کشور و در حاشیه دریای خزر، به استان مازندران می‌رسیم که جزو استان‌های دارای بیشترین تراکم جمعیت در کشور محسوب می‌شود. قله بلندترین کوه ایران و بلندترین آتشفشان آسیا و خاورمیانه در این استان قرار دارد. پایان سفر به تهران می‌رسیم. پایتخت کشور هم دیدنی‌های منحصر به فردی دارد. برج ششمین برج بلند مخابراتی جهان، یکی از نمادهای تهران است که از بیشتر مناطق شهر قابل دیدن است.

اهل کدام شهرید؟

حال دوباره روی حافظه اتان کار کنید.

در این سفر از کدام شهرها دیدن کردید؟ ۶ استان بوده است.

از کدام آثار تاریخی دیدن کردید؟

اگر بخواهید بیشتر روی حافظه بلندمدت خود کار کنید، می توانید از یک دایره المعارف کمک بگیرید.

سوال اول: نام استان را بنویسید.

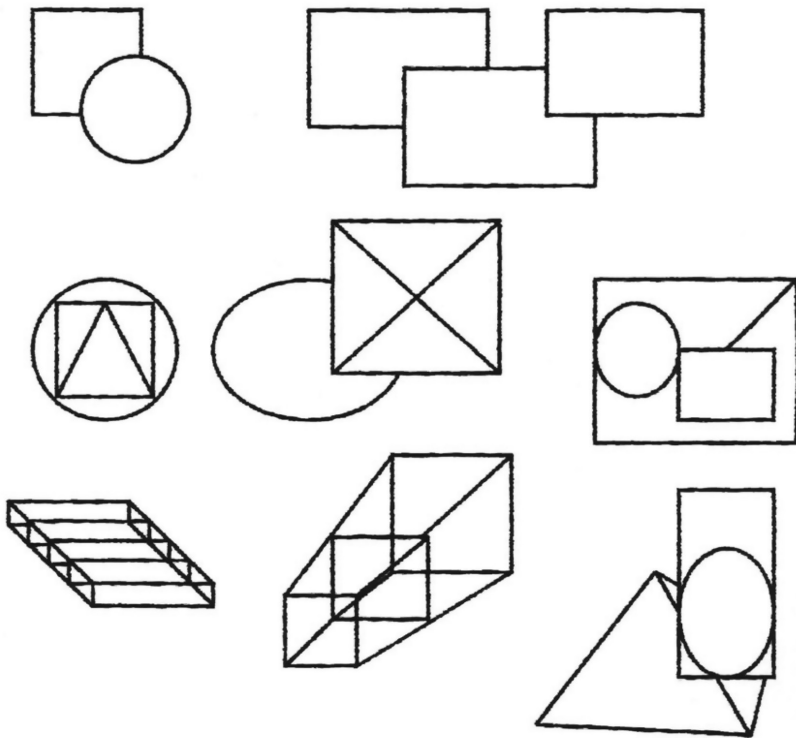
سوال دوم: نام شهر را بنویسید. (نام استان را در سوال اول بنویسید)

نمونه تمرین شماره ۸- فعالیت‌های حرکتی / حافظه

در این صفحه تصاویری با درجات پیچیدگی متفاوت رسم شده است.

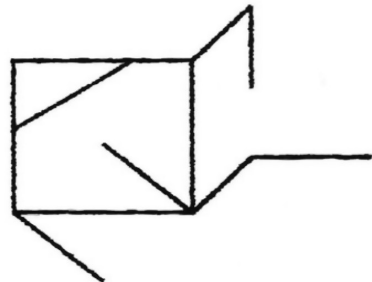
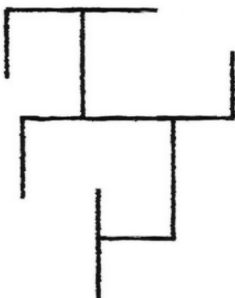
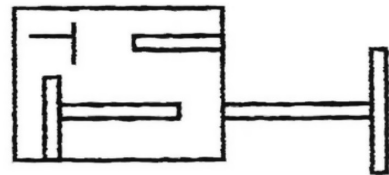
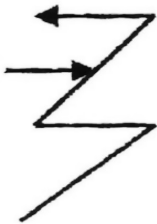
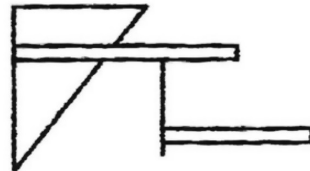
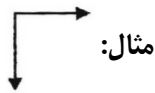
فعالیت‌های حرکتی: ابتدا سعی کنید این تصاویر را بر روی یک برگه کاغذ بکشید. اگر برای کشیدن سه تصویر اول به مشکل برخوردید، تمرین‌های مشابه سطح «ب» را امتحان کنید.

حافظه: حال برای ۱۰ ثانیه به دقت به یکی از تصاویر نگاه کنید و سعی کنید آن را به ذهن بسپارید. بعد روی آن را بپوشانید و تصویر مورد نظر را از بر بکشید. اگر برای بار اول موفق نشدید، این کار را در چند موقعیت دیگر بارها تمرین کنید.



نمونه تمرین شماره ۹- فعالیت حرکتی / تفکر تصویری

در این تمرین باید تصویری آینه‌ای از تصویر ارائه شده را بکشید. تصاویر به ترتیب پیچیده‌تر می‌شوند.
اگر در کشیدن دو تصویر اول به سختی می‌افتید، اول تمرین مشابه آن در بخش «ب» را امتحان کنید.



نمونه تمرین شماره ۱۰ - توانایی محاسباتی

حساب و کتاب یکی از امور بسیار مهم زندگی است.

با این تمرین می‌توانید روی این توانایی خود کار کنید.

در سطرهای زیر مجموعه‌هایی از اعداد را می‌بینید که بالای هر مجموعه یک عدد نوشته شده است. سعی کنید آن عدد را در مجموعه زیرین طوری پیدا کنید که حاصل جمع دو عدد کنار هم باشد.

اگر در اولین تمرین دچار مشکل شدید، ابتدا به سراغ تمرین مشابه آن در سری تمرین‌های سطح «ب» بروید.

مثال: ۱۰ (عدد مورد نظر)

۴۶۴۴۳۲۳۶۷۳۵۳۳۶۷۷۴۳۴۵۵۴۳۳۲۴۶۵۸۹۱۱۷۶۴
۴۳۲۳۲۲۱۲۳۳۴۶۶۸۴۶۵۸۲۴۶۴۶۳۴۵۵۷۶۵۵۴۳۳۲
۴۶۵۸۹۱۱۷۶۴۴۳۲۳۲۲۱۲۳

در مجموعه زیر، دور هر دو عدد کنار هم که جمعشان ۱۰ باشد، خط بکشید:

۲۸۶۲۱۴۶۴۳۲۴۵۴۵۴۶۵۵۲۴۲۶۸۷۶۲۵۶۲۱۴۷۵۵۷
۵۷۵۶۵۴۵۷۶۳۷۸۲۹۴۹۱۳۴۵۵۶۷۴۲۴۶۷۹۱۹۲۸۴۵
۳۳۱۱۹۳۰۴۴۶۵۷۳۸۲۹۱۸۳۶۴۸۲۱۳۴۶۴۵۹۲۸۷۴۷
۳۸۱۸۹۱۳۷۴۹۵۰۱۹۷۶۵۸۷۴۶۵۵۳۲۱۱

در مجموعه زیر، دور هر سه عدد کنار هم که جمعشان ۱۴ باشد، خط بکشید:

۵۲۴۳۷۱۵۴۶۵۲۱۳۵۴۵۲۲۹۷۶۴۳۶۴۷۶۳۲۱۷۷۰۴۲
۴۵۳۶۶۴۵۹۹۷۶۴۲۴۵۴۳۲۷۸۹۶۳۱۴۳۶۹۵۳۱۸۴۶۵
۳۲۵۷۹۸۹۶۴۲۵۶۸۹۷۶۴۲۳۵۸۹۷۴۳۱۲۵۷۸۹۹۵۳۲
۲۵۷۸۹۸۶۵۹۸۷۵۳۲۵۷۶۷۸۹۸۹۰۰۸۶۰

در مجموعه زیر، دور هر چهار عدد کنار هم که جمعشان ۲۱ باشد، خط بکشید:

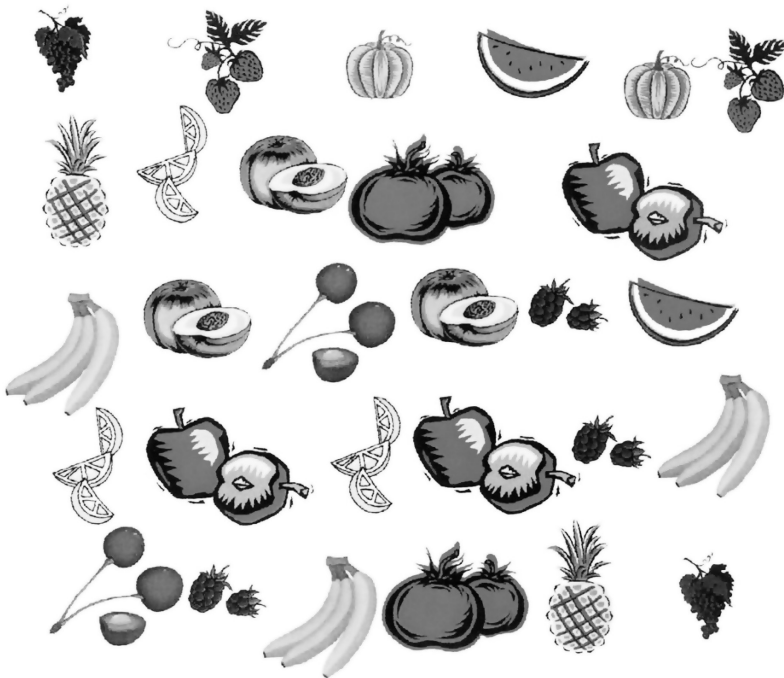
۱ ۶ ۳ ۴ ۳ ۹ ۸ ۴ ۵ ۷ ۶ ۵ ۲ ۷ ۵ ۳ ۸ ۹ ۸ ۲ ۲ ۶ ۵ ۴ ۵ ۳ ۴ ۳ ۴ ۲ ۱ ۳ ۵ ۸
 ۹ ۶ ۵ ۴ ۴ ۶ ۷ ۸ ۹ ۶ ۵ ۳ ۲ ۳ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۹ ۷ ۵ ۳ ۲ ۰ ۸ ۶ ۴ ۲ ۴ ۵ ۷ ۹ ۰
 ۷ ۶ ۵ ۳ ۵ ۵ ۲ ۱ ۲ ۴ ۳ ۵ ۷ ۹ ۲ ۸ ۹ ۴ ۱ ۶ ۸ ۹ ۲ ۷ ۳ ۱ ۴ ۷ ۹ ۰ ۷ ۴ ۵ ۳ ۱
 ۳ ۵ ۷ ۹ ۹ ۷ ۴ ۲ ۱ ۱ ۴ ۷ ۹ ۹ ۷ ۶ ۶ ۵ ۴ ۶ ۵ ۴ ۸ ۴ ۶ ۷ ۸ ۹ ۶ ۵ ۳ ۲ ۳ ۵ ۶
 ۷ ۸ ۹ ۹ ۷ ۵ ۳ ۲ ۰ ۸ ۶ ۴ ۲ ۴ ۵ ۷ ۹ ۰ ۷ ۸ ۶ ۵ ۳ ۵ ۵ ۲ ۱ ۲ ۴ ۳ ۵ ۷ ۹ ۲ ۸
 ۹ ۴ ۱ ۶ ۸ ۹ ۲ ۷ ۳ ۱ ۴ ۷ ۹ ۰ ۷ ۴ ۵ ۳ ۱ ۳ ۵ ۷ ۹ ۹ ۷ ۴ ۲ ۱ ۱ ۴ ۷ ۹ ۹ ۷ ۶
 ۶ ۵ ۴ ۶ ۵ ۴ ۴ ۶ ۷ ۸ ۹ ۶ ۵ ۳ ۲ ۳ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۹ ۷ ۵ ۳ ۲ ۰ ۸ ۶ ۴ ۲ ۴ ۵ ۷ ۹
 ۰ ۷ ۶ ۵ ۳ ۵ ۵ ۲ ۱ ۲ ۴ ۳ ۸ ۵ ۷ ۹ ۲ ۸ ۹ ۴ ۱ ۶ ۸ ۹ ۲ ۷ ۳ ۱ ۴ ۷ ۹ ۰ ۷ ۴
 ۵ ۳ ۱ ۳ ۵ ۷ ۹ ۹ ۷ ۴ ۲ ۱ ۱ ۴ ۷ ۹ ۹ ۷ ۶ ۸ ۶ ۵ ۴ ۶ ۵ ۴ ۴ ۶ ۷ ۸ ۹ ۶ ۵ ۳ ۲
 ۳ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۹ ۷ ۵ ۳ ۲ ۰ ۸ ۶ ۴ ۲ ۴ ۵ ۷ ۹ ۰ ۷ ۶ ۵ ۳ ۵ ۵ ۲ ۲ ۴ ۳ ۵ ۷ ۹
 ۲ ۸ ۹ ۴ ۶ ۸ ۹ ۲ ۷ ۳ ۱ ۴ ۷ ۹ ۰ ۷ ۴ ۵ ۳ ۱ ۳ ۵ ۷ ۹ ۹ ۷ ۴ ۲ ۱ ۱ ۴ ۷ ۹ ۹
 ۷ ۶ ۶ ۵ ۴ ۶ ۵ ۴ ۴ ۶ ۷ ۸ ۹ ۶ ۵ ۳ ۲ ۳ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۹ ۷ ۵ ۳ ۲ ۰ ۸ ۶ ۴ ۲ ۴
 ۵ ۷ ۹ ۰ ۷ ۶ ۵ ۳ ۵ ۵ ۲ ۲ ۴ ۳ ۵ ۷ ۹ ۲ ۸ ۹ ۴ ۶ ۸ ۹ ۲ ۷ ۳ ۱ ۴ ۷ ۹ ۰ ۷ ۴
 ۵ ۳ ۱ ۳ ۵ ۷ ۹ ۹ ۷ ۴ ۲ ۱ ۱ ۴ ۷ ۹ ۹ ۷ ۶ ۶ ۵ ۴ ۶ ۵ ۴ ۴ ۶ ۷ ۸ ۹ ۶ ۵

نمونه تمرین شماره ۱۱ - گنجینه لغات / انعطاف تفکر

۱- در این تمرین فقط باید همه واژه‌های نوشته شده را با سرعت بخوانید و اشتباهاتتان را برطرف کنید.

سیب، گلابی، گیلاس، انگور، هندوانه، کدوخلوایی، لیمو، آناناس، گوجه‌فرنگی، توت‌سیاه، هلو، موز، گیلاس، توت‌فرنگی، هندوانه، گوجه‌فرنگی، کدوخلوایی، انگور، هلو، موز، گلابی، سیب، لیمو، توت‌فرنگی، آناناس، گیلاس، سیب، انگور، هندوانه، لیمو، توت‌سیاه، گوجه‌فرنگی، هلو، موز، گلابی، کدوخلوایی، آناناس، توت‌سیاه.

۲- حال به سرعت میوه‌های موجود در تصاویر را نام ببرید.



کمی سخت‌تر می‌شود

ابتدا سعی کنید اسامی را بخوانید و بعد اسم میوه‌ها را بگویید. ولی مراقب باشید که به اشتباه نیفتید چون نام‌های نادرستی روی تصاویر گذاشته شده است.

لیمو



موز



انگور



سیب



گیلاس



هلو



توت‌سیاه



موز



هندوانه



هندوانه



گوجه‌فرنگی



آناناس



سیب کدوخلوایی



گوجه‌فرنگی



هندوانه



آناناس



هلو



انگور کدوخلوایی



گیلاس



انگور



توت‌سیاه



هلو



فصل دوم:

سطح دو

(تمرینات گروه ب)

نمونه تمرین شماره ۱ - توانایی تمرکز/ حافظه

در این صفحه دوباره با متن پیش‌آزمون سروکار داریم. بهتر است از این متن چند کپی تهیه کنید. سپس به همان ترتیب زمانی قبلی تمرین‌ها پیش بروید و از هر کپی برای یکی از تمرین‌ها استفاده کنید.

اگر از پس همه تمرین‌های این مرحله برآمدید، می‌توانید همین تمرین را در سطح «الف» انجام دهید.

اگر این تمرین‌ها هنوز برایتان دشوارند، سعی کنید اول سری به تمرینات سطح «پ» بزنید.

حال، دور همه حروف «الف» را در این متن خط بکشید.

زمان مورد استفاده برای انجام این کار را اندازه بگیرید.

حال، این حروف را در متن پیدا کنید و دورشان خط بکشید: «الف»، «و» و «ی».

رد یدنملاس مهمم تساهک هب عقوم یارب تارییغت هدامآ دیشاب؛ زانآ هلمج یگدامآ یراب یگتشنزاب، شزرو یلداعت، نیرمت ینهد، تاطابترا یعامتجا هزات، اهیمرگرس و شرگن تبثم هب یگدنز. یرایسب زایباهینوگرگد هک رد یدنملاس یرثا یفنم دنراد، زاقیرط نیرمت رتهب دنهاوخ دش. هب هژیو رد نیا نایم هظفاح تیمها دراد. تانیرمت مظنم هظفاح دناوتیم کمک دنک ات یتح رد نس الاب زارظن ینهد ملاس مینامب. یارب تمالس یمسج دیاب دارفا عاونا یا هتیلاعف یشزرو ار هب روط بترم ماجنا دنهد. تانیرمت کیتسانمیژ، تیوقت تالضع بلق و قورع، یوره‌دایپ ای رگید تاکرح یندب رد یاوه دازآ دناوتیم کمک دنک ات ندب بسانت دوخ ار ظفح دنک و یاهیرامیب یشان زانیشنرهش ار بقع دنارب. راشف نوخ الاب، تبايد و رگید اهیرامیب دیاب هب عقوم نامرد دنوش ات زا ضراوع یدعب اهنا ناوتب یریگشیپ درک. یتح سپ زاعالطا زادوجو تالکشم طوبرم هب نهذ و هظفاح دیاب اهنا ار هب عقوم و

زا قیرط تانیاعم یکشزپ و یتخانشناور یریگیپ درک. یرایسب زا یتالکشم ار هک رد یدنملاس زورب دننکیم ناوتیم زا قیرط نامرد هب عقوم شهاک داد. تاعلاطم یدایز رب یور دنور یدنملاس ناشن دناهداد هک لماوع یکشزپ، یتخانشناور و یعامتجا دنناوتیم رثا یتبثم رب یرایسب زا یاهیرامیب نارود یدنملاس دنراذگب.

زمان مورد نیاز:

انواع تمرین‌هایی که می‌توانید انجام دهید:

دور همه حروف «و» خط بکشید.

دور همه حروف «ی» خط بکشید.

دور همه حروف «الف» و «و» را که در کنار هم آمده‌اند خط بکشید.

دور همه حروف «الف» و «ی» را که در کنار هم آمده‌اند خط بکشید.

دور همه حروف «و» و «ی» را که در کنار هم آمده‌اند خط بکشید.

طبیعتاً می‌توانید این کار را برای همه حروف الفبا و ترکیباتشان انجام دهید.

در این سطح از سختی باید حداکثر بتوانید دو حرف کنار هم را علامت‌گذاری کنید.

اگر پیدا کردن این حروف برایتان دشوار است، این کار را روی برگه‌ای

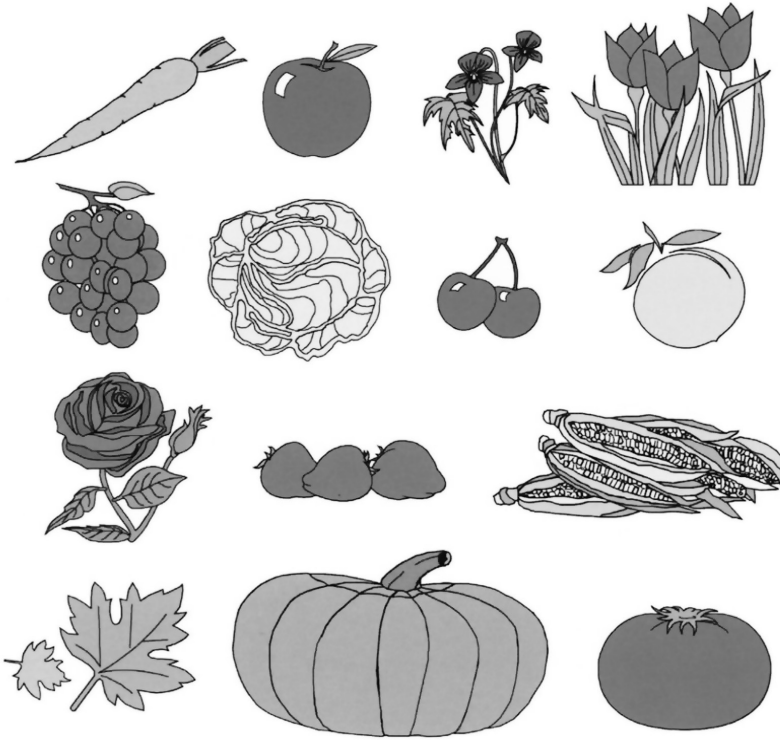
جداگانه انجام دهید.

گاهی سعی کنید این حروف و جاهایشان را به ذهن بسپارید.

کم کم سرعتتان را در انجام این تمرین بالا ببرید.

نمونه تمرین شماره ۲ - حافظه / تفکر منطقی

امروز برای گشت و گذار به باغتان رفته‌اید. همه چیز در این باغ می‌روید. حال، گیاهان و میوه‌های باغتان را تماشا کنید.



چه گیاهانی در باغتان می‌بینید؟

نامشان را در اینجا بنویسید:

حالا دوباره به آرامی در اتاق نشیمن تان بنشینید و یکبار دیگر به بازدید از باغتان فکر کنید.

چه چیزهایی دیدید؟

اگر بیش از ۵ گیاه را به درستی در ذهن داشتید، این تمرین را در وقت دیگری دوباره انجام دهید.

ولی اگر نام کمتر از ۵ گیاه در ذهنتان مانده بود، اول به سراغ تمرین‌های سطح «پ» بروید. حالا یکبار دیگر به تماشای گیاهان باغتان در صفحه قبل بروید. فاصله‌ای ۵ دقیقه‌ای را در نظر بگیرید و یکبار دیگر تمرین را انجام دهید.

(بعد از گذشت ۵ دقیقه، برای انجام تمرین، نوشته‌هایتان در بالای این صفحه را بپوشانید و تلاش کنید تا یک بار دیگر اسم‌ها را به‌خاطر بیاورید.)

کدام یک از گیاهان نامبرده زیر در باغ شما هم هستند؟

توت‌فرنگی	فلفل	کدوخلوایی	شقایق	کاهو	گوجه‌فرنگی
گل‌ابی	گل‌رز	زردآلو	آلو	سیب	گردو
ترپچه	ژربرا	سوسن	میخک	خیار	انگور
لاله	تمشک	هلو	ذرت	بنفشه	هویج

نمونه تمرین شماره ۳- تمرکز/ زبان

این تمرین در دو گام انجام می‌شود.

۱- ابتدا، واژه‌های نوشته شده در زیر را بخوانید.

۲- حال آنها را به ترتیب حروف الفبا مرتب کنید.

مرد	نوه	مورچه
قیصر	پلنگ	
قرمز	خورشید	قهوه
بطری	چشم	گودال
	پرچم	شربت
کیک	چشمه	بهشت
	مه	
شکار	ساعت	
	آدم‌برفی	موج
	جیب	کوه
لیمو		ستور
	گلدان	



نمونه تمرین شماره ۴ - تفکر منطقی

در تمرین زیر، در هر سطر اشیایی در کنار هم نوشته شده‌اند که ارتباطی منطقی میانشان وجود دارد. یکی از این اشیا ارتباطی با بقیه ندارد. اسم شیء را که ارتباطی با بقیه اسامی ندارد پیدا کرده، رویش خط بکشید. همچنین دلیل ارتباط یا تفاوت‌ها را بنویسید.

مثال: سگ، گربه، اردک، زرافه. اردک پستاندار نیست.

اگر انجام این تمرین برایتان دشوار است، کافی است به سراغ تمرین مشابه در مجموعه تمرین‌های سطح «پ» بروید و بعد از آن دوباره به این تمرین بازگردید.

درخت، گل، خودرو، علف.....

گیلاس، گلابی، سیب، گل‌رز.....

میخک، کاج، بنفشه، نرگس.....

راش، نارون، بلوط، گل‌رز.....

خودرو، قطار، دوچرخه، هواپیما.....

سجاق‌سر، شانه، آینه، شامپو.....

کاناپه، میز، نیمکت، صندلی.....

خیار، گوجه‌فرنگی، قرص نعناع، کاهو.....

رم، پاریس، ونیز، برلین.....

بشقاب، کارد، چنگال، قاشق.....

فیل، سگ، گربه، موش.....

ماهی، گاو، بز، اسب.....

آلو، سیب، هلو، توت‌فرنگی.....

مو، ناخن، پوست، استخوان.....

آب، نان، نوشابه، شربت.....

آشپزخانه، حمام، اتاق خواب، اتاق نشیمن، بالکن
 تاجیکستان، ترکیه، آلمان، ایران، چین
 ارس، کارون، اترک، نیل، زاینده رود
 جیب، پیراهن، کفش، شلوار، جوراب
 یخ، برف، پارو، باران، باد، مه
 ماهی، نیلوفر آبی، کشتی، جلبک، سنگ
 نان، کره، بستنی، پنیر، نمک
 فنجان، لیوان، قهوه، آب، فیلتر، قوری
 خودرو، بلیت، قطار، خیابان، چراغ راهنمایی، پلیس
 تلفن، رادیو، یخدان، تلویزیون، ماشین لباسشویی
 توسکا، راش، نارون، میخک، شاه بلوط
 گاو، اسب، الاغ، سگ، گوسفند، بز

حکومت، حکومت، حکومت
 حکومت، حکومت، حکومت
 حکومت، حکومت، حکومت

نمونه تمرین شماره ۵- انعطاف مسیر فکری

انعطاف‌پذیری بخش مهمی از زندگی انسان است. البته ما در بسیاری از بخش‌های زندگیمان بسیار ماشینی و بر حسب عادت رفتار می‌کنیم.

تمرینی که در ادامه می‌آید، به شما کمک خواهد کرد تا انعطاف‌پذیری ذهنتان را افزایش دهید. همان‌طور که می‌بینید، در این صفحه کلماتی نوشته شده است. ابتدا این واژه‌ها را بخوانید و به آنها فکر کنید. سپس سعی کنید بدون نگاه کردن به واژه‌ها، حروف آنها را برعکس کنید و بنویسید.

مثال: در.....رد

این تمرین با واژه‌های ساده آغاز می‌شود اما کمی که جلو بروید، سخت‌تر می‌شود. اگر می‌بینید که در آغاز انجام این تمرین بر روی کلمات ساده دچار اشکال می‌شوید، بهتر است همین تمرین را در مجموعه تمرین‌های سطح «پ» امتحان کنید.

آن.....
چون.....
بله.....
او.....
شما.....
در.....
خانه.....
کتاب.....
گل.....
موش.....
چنگال.....
میز.....
مبل.....
چاقو.....
پنج‌ره.....
دیوار.....

نمونه تمرین شماره ۶- انعطاف‌پذیری روند فکری / حافظه

در این تمرین هم می‌توانید انعطاف‌پذیری روند فکری و حافظه‌تان را مشاهده کنید.

در اینجا اعدادی نوشته شده است. یک عدد را بخوانید و روی آن را با یک برگه کاغذ بپوشانید. سپس، عدد مورد نظر را در کنار آن بنویسید. حال ببینید که آیا عدد را درست نوشته‌اید یا نه. این بار روی هر دو عدد را با کاغذی بپوشانید و سعی کنید شماره‌های عدد را برعکس کنید و بنویسید. دوباره امتحان کنید که آیا عدد را درست نوشته‌اید یا خیر. اگر همه چیز درست بود، به سراغ عدد بعدی بروید.

		۲۴۵	مثال:
	۲۴۵	۲۴۵	گام اول:
۵۴۲	۲۴۵	۲۴۵	گام دوم:
		۱۳	
		۵۴	
		۸۷	
		۹۴	
		۳۵۴	
		۲۹۸	
		۳۷۶	
		۱۵۹	
		۶۳۵	
		۵۲۷	
		۹۴۵۲	
		۸۴۵۲	
		۳۱۶۵	
		۷۲۴۸	

اگر این تمرین برایتان خیلی دشوار است، به سراغ تمرین مشابه در مجموعه تمرین‌های سطح «پ» بروید.

نمونه تمرین شماره ۷- حافظه بلندمدت/ تفکر منطقی

در این تمرین باید حافظه بلندمدت خود را تقویت کنید. حافظه بلندمدت معمولاً بهتر از حافظه کوتاهمدت کار می‌کند و برای بسیاری از بخش‌های زندگی ما اهمیت زیادی دارد.

حال به سفری به اطراف کشورمان می‌رویم و شهرهای مختلف و دیدنی‌های معروف آنها را می‌بینیم. جاهای خالی را با نام شهرها یا دیدنی‌هایشان پر کنید.

مرکز استان آذربایجان شرقی شهر است. در ۷ کیلومتری این شهر پارک معروف با دریاچه‌ای در وسط آن قرار دارد.

سفرمان را به زنجان ادامه می‌دهیم. سوغات معروف استان زنجان است. چاروق دوزی و فرش زنجان هم جزو معروف‌ترین صنایع دستی این استان هستند.

سری هم به استان مرکزی می‌زنیم. مرکز این استان شهر صنعتی است. انار یکی از سوغات‌های معروف این استان است که بیشتر در شهر به عمل می‌آید.

در استان همدان آرامگاه پزشک معروف ایرانی قرار دارد که در جهان به عنوان یکی از نمادهای پیشینه ایران در دانش و فرهنگ بین‌المللی معروف است.

شهر خرم‌آباد مرکز استان در غرب کشور قرار دارد. قلعه معروف از دیدنی‌های این شهر است.

استان خوزستان که مرکز آن شهر است، جزو استان‌های گرم ایران محسوب می‌شود. سازه‌های آبی شهر که مجموعه‌ای از آبشارها، آسیاب‌ها، پل‌ها و سدهای باستانی است، جزو معروف‌ترین آثار باستانی استان خوزستان محسوب می‌شود.

اگر در حل این تمرین مشکلی داشتید، می‌توانید از راهنمایی‌هایی که در زیر آمده است کمک بگیرید.

در اینجا حروف اول کلمات آمده و ادامه کلمات با جای خالی نشان داده شده است.

ترتیب راهنمایی موجود در اینجا، مانند ترتیب کلمات در تمرین بالاست.

تب.....	ایل.....	چا.....	ار.....
سا.....	ابن.....	لر.....	فل.....
اه.....	شو.....		

اگر این تمرین با وجود راهنمایی‌های ارائه شده، برایتان سخت بود، تمرین‌های مشابه سطح «پ» را امتحان کنید.

و حالا، آخرین تمرین حافظه.

در سفرتان از کدام استان‌ها و شهرها دیدن کردید؟

من در این استان‌ها و شهرها حضور داشتم:

چه آثار باستانی را دیدید؟

شهرهایی که دیدید چه سوغات‌هایی داشتند؟

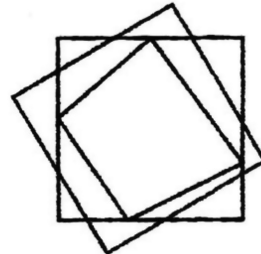
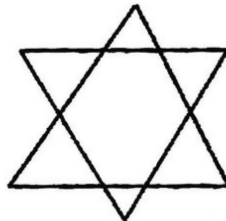
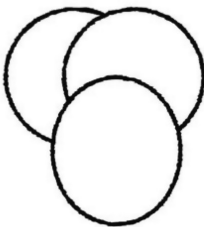
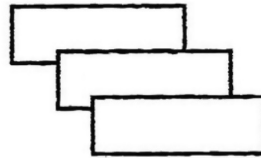
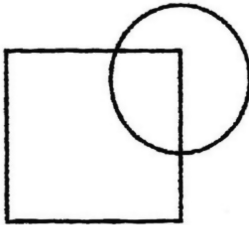
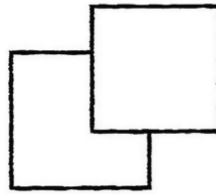
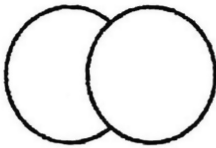
تمرینی مشابه با سختی کمی بیشتر را می‌توانید در مجموعه تمرین‌های سطح «الف» ببینید.

نمونه تمرین شماره ۸- فعالیت‌های حرکتی / حافظه

در این صفحه تصاویر مختلفی از ساده تا پیچیده کشیده شده است.

فعالیت‌های حرکتی: اگر در کشیدن سه تصویر اول دچار مشکل شدید، به سراغ تمرین‌های مشابه در نمونه تمرین‌های بخش «پ» بروید.

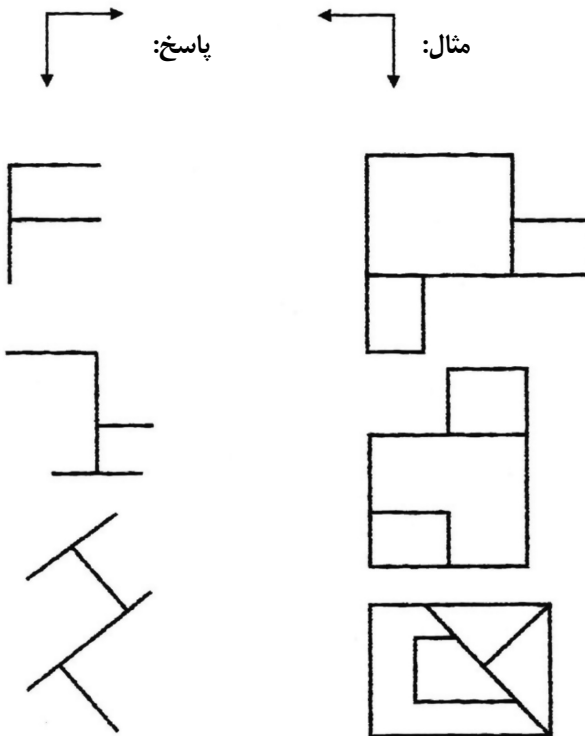
حافظه: حال، یک تصویر را برای مدت ۱۰ ثانیه به‌دقت نگاه و سعی کنید آن را به ذهن بسپارید. سپس روی تصاویر را با یک برگه کاغذ بپوشانید و تصویری را که به ذهن سپرده‌اید، از حفظ روی کاغذ بکشید. اگر اولین بار موفق به این کار نشدید، ضمن حفظ آرامش خود بارها در موقعیت‌های دیگر آن را تمرین کنید.



نمونه تمرین شماره ۹- فعالیت‌های حرکتی / تفکر تصویری / حافظه

در این تمرین باید شکل‌های رسم شده را طوری بکشید که انگار آینه‌ای جلوی آن قرار داده‌اید. در طول انجام تمرین، تصاویر به ترتیب پیچیده‌تر می‌شوند. اگر در کشیدن دو تصویر اول دچار مشکل شدید، اول تمرین مشابه این تمرین در نمونه‌های بخش «پ» را امتحان کنید.

حافظه: به یکی از تصاویر برای مدت ۱۰ ثانیه به دقت نگاه و سعی کنید آن را به ذهن بسپارید. بعد روی همه تصاویر را بپوشانید و تصویر مورد نظر را از حفظ بکشید. اگر اولین بار موفق به این کار نشدید، ناامید نشوید و در موقعیتی دیگر با حفظ آرامش و تمرکز آن را تکرار کنید.



نمونه تمرین شماره ۱۰ - توانایی محاسباتی

در این تمرین لطفاً در هر سطر، زیر اعداد ۸، ۴ و ۳ خط بکشید و حاصل جمع آنها را محاسبه کنید.

پاسخ را در کنار هر سطر بنویسید و در پایان حاصل جمع همه آنها را روی هم حساب کنید.

مثال:

۴	۷	۳	۲	۸	۳	۱	۳	۵	۲۱
۳	۴	۲	۴	۳	۵	۶	۷	۸	۳
۱	۸	۵	۸	۵	۲	۴	۳	۹	۴
۲	۶	۴	۳	۷	۶	۸	۳	۱	۸
۸	۵	۷	۳	۴	۲	۹	۴	۲	۳
۳	۱	۴	۶	۸	۴	۲	۵	۴	۷
۷	۴	۲	۵	۸	۳	۳	۶	۴	۵
۳	۵	۳	۲	۸	۴	۷	۳	۹	۸
۵	۱	۳	۴	۳	۶	۷	۸	۳	۴
۴	۲	۸	۵	۳	۷	۱	۹	۴	۷
۸	۲	۸	۳	۵	۶	۴	۷	۳	۴
جمع کل									



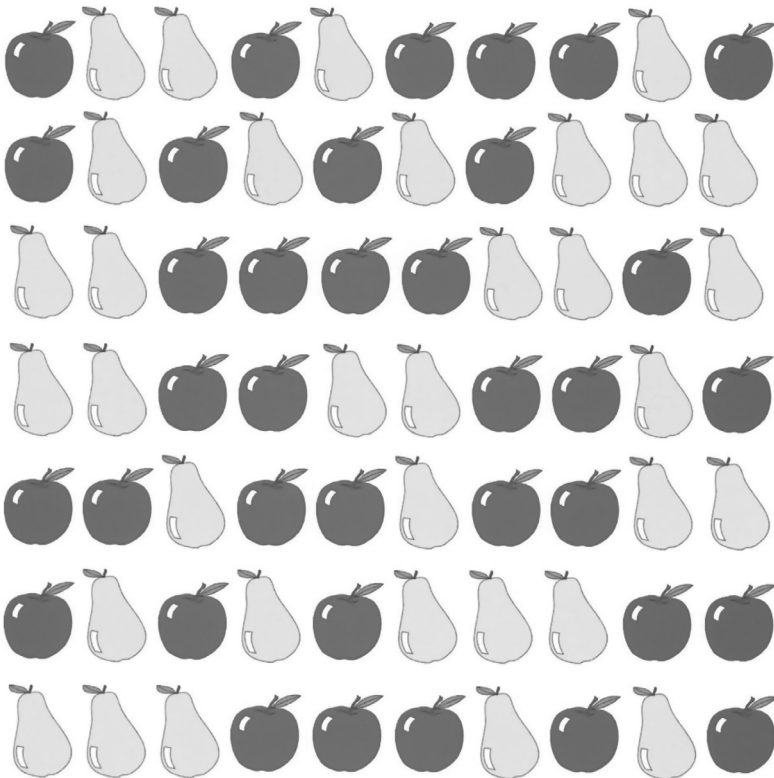
نمونه تمرین شماره ۱۱- زبان / انعطاف اندیشه

این تمرین در دو بخش انجام می‌شود.

۱- میوه‌های زیر را به ترتیب و سریع نام ببرید.

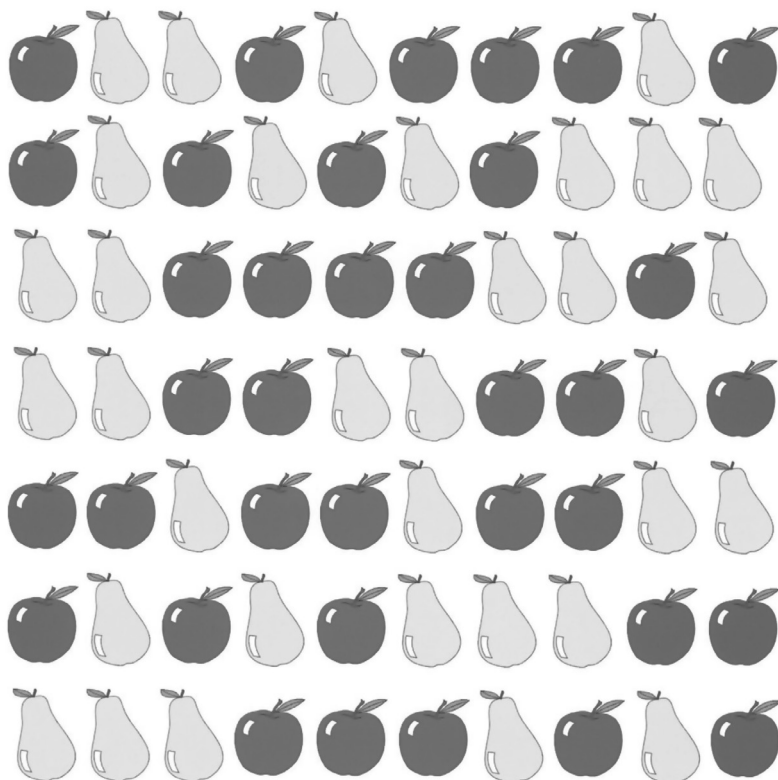
زمان مورد نیاز برای انجام این تمرین را محاسبه کنید.

مثال: سیب، گلابی، سیب، سیب، سیب، گلابی، ...



۲- حال، تصاویر هریک از میوه‌ها را با نام میوه دیگر نام ببرید، یعنی به جای «سیب» بگویید «گلابی» و به جای «گلابی» بگویید «سیب».

اگر انجام این تمرین برایتان دشوار است، تمرین مشابه در مجموعه «پ» را امتحان کنید.



فصل سوم:

سطح سه

(تمرینات گروه پ)

ملاحظات اساسی برای انجام تمرین‌های بخش «پ»

چگونه می‌توان به کسی که از بیماری دمانس یا آلزایمر رنج می‌برد کمک کرد تا بتواند برای زمان طولانی‌تری از توانایی‌هایش استفاده کند؟

با کاهش فزاینده کارکردهای ذهنی، کارایی بیماران آلزایمر یا دمانس و توانایی‌هایشان برای مراقبت از خود هم کم می‌شود.

اغلب در آغاز دشواری‌هایی در انجام وظایف پیچیده شغلی، رسیدگی به امور خانه، خرید، مصرف داروها، انجام امور اداری و وظایف مالی، تماس‌های تلفنی یا استفاده از وسایل حمل‌ونقل عمومی رخ می‌دهد.

با وجود کاهش توانایی‌ها نباید به بیماران به چشم افرادی درمانده یا همچون کودکان نگاه کرد. نباید چون انجام کار برایشان سخت‌تر از قبل شده و وظایفشان را در زمانی طولانی‌تر انجام می‌دهند، تمام وظایفشان به‌طور زود هنگام از آنها گرفته شود. نزدیکان این افراد و افراد قابل اطمینان آنها باید سرعت و امکانات بیماران را تنظیم کنند و اجازه دهند عادات و خلق‌وخوی قبلی آنان تا حد امکان تغییر نکند. از آنجایی که در آغاز بیماران به‌طور دردناکی از مشکلات پیش آمده آگاهی دارند، هرگز نباید بابت اشتباهاتشان سرزنش شوند، برعکس باید در چنین شرایطی تجربیات موفق آنان و احساس مفید بودن و ارزشمندی در ایشان برجسته و تقویت شود.

مراقبان این افراد باید بیاموزند که با پیشرفت بیماری، سطح انتظارشان را از بیماران پایین‌تر بیاورند، تغییرات را زیر نظر بگیرند و از بیماران توقع بیش از اندازه نداشته باشند.

از سوی دیگر، دیده شده است که به‌ویژه برای بیماران این موضوع اهمیت دارد که به‌طور فعالانه‌ای مفید باشند و خود را مشغول نگه دارند، زیرا از این طریق به مدت طولانی‌تری احساس استقلال و اتکا به نفس خواهند داشت، زندگی معنادارتری را تجربه خواهند کرد و عزت نفسشان بالا خواهد رفت.

در اینجا می‌خواهیم امکاناتی برای یک برنامه اشتغال و بازیابی ذهنی را پیشنهاد دهیم و از این طریق همواره به‌خاطر داشته باشیم که همه پیشنهادها برای همه افراد مناسب نیست و نباید از همه افراد انتظار یکسانی داشت و بیمار را طوری تحت فشار گذاشت که گویی همواره در حال مقاومت در برابر بیماری است. توانایی‌ها و قابلیت‌های چنین فردی تنها وابسته به پیشرفت روند بیماری نیست، بلکه حال او در طول یک‌روز و سلامت جسمی او نیز در توانایی‌های وی اثرگذار است. به علاوه نباید حال و هوا و سلامتی مراقبان را هم نادیده گرفت.

همه فعالیت‌هایی که از بیماران می‌خواهید، باید در شکلی بازی‌گونه باشد و به هیچ وجه نباید صورت برنامه آموزشی به خود بگیرد. حتی ناکامی‌های آشکار بیماران هم باید در طول بازی نادیده گرفته شوند. تمرینات بازیابی دوباره و تمرینات موسوم به خاطره‌بازی یا تعریف زندگینامه برای اغلب بیماران مفید و مؤثرند. تا حد امکان بیشترین امکان برای به‌یاد آوردن خاطرات را برای بیماران فراهم کنید.

چند موضوع مهم:

- ◀ دقت داشته باشید که ساعت‌های خانه زمان درست را نشان دهند.
- ◀ تاریخ روز را بر روی یک تقویم در معرض دید علامت‌گذاری و آن را در آغاز روز با صدای بلند اعلام کنید. همین‌طور در طول روز آن را چند بار تکرار کنید.
- ◀ یک تخته یا تابلو اعلانات مخصوص اخبار به دیوار نصب و استفاده از آن را به یک عادت روزانه تبدیل کنید.
- ◀ در آغاز هر روز لیستی از فعالیت‌های روزانه تهیه کنید و از بیمار بخواهید تا بعد از انجام هر یک از کارها کنار آنها در لیست علامت بگذارد.
- ◀ در هنگام بیرون رفتن از منزل، یک برگه یادداشت قابل خواندن حاوی اطلاعاتی از محلی که رفته‌اید و این که چه زمانی بر خواهید گشت، تهیه کنید و روی یخچال یا هر جای دیگری در معرض دید بگذارید. این کار را به یک

عادت معمول تبدیل کنید.

- ◀ به اشیای مورد علاقه یا مهم (عینک، کلید، دستکش و...) توجه داشته باشید. جای خاصی که قابل دیدن و پیدا کردن باشند برای آنها تعیین کنید.
- ◀ روی درها یا جعبه‌ها را با علامت‌ها و نشانه‌های مفهوم و قابل خواندن به رنگ‌های مشخص بنویسید و همواره به آنها اشاره کنید.
- ◀ به روشنایی مناسب در تمام اتاق‌ها، راهروها و راهپله‌ها توجه داشته باشید. توجه کنید که در مسیر میان اتاق خواب و دستشویی یا حمام همواره یک چراغ خواب روشن باشد.
- ◀ شوینده‌ها، داروها و دیگر وسایل خطرناک را در کابینتی قفل‌دار قرار دهید. وسایل برقی خطرناک (اتو، دستگاه نان‌بر، مو خشک‌کن و...) هم در صورتی که بیمار درکی از خطرناک بودن آنها ندارد، باید دور از دسترس قرار داده شوند.
- ◀ به‌طور روزانه در ساعت مشخصی با فرد بیمار برای پیاده‌روی بروید. تا حد امکان سعی کنید همواره همان مسیر را بروید و درباره مغازه‌ها، ساختمان‌های معروف یا مکان‌های قابل توجه صحبت کنید (برای مثال، این مغازه تنباکوفروشی است، اینجا مطب پزشک است، خانم «الف» در این ساختمان زندگی می‌کند، این برج زرد است). این کار را هم به یکی از عادت‌های روزانه تبدیل کنید. اگر پیاده‌روی‌های روزانه برایتان زیادی دشوار است، از فرد دومی کمک بگیرید؛ مثلاً از شرکت‌های خدماتی ویژه همراهی سالمند، مددکاران داوطلب یا اقوام و نزدیکان.
- ◀ تا حد امکان فرد بیمار را برای خرید همراه خود ببرید. به همراه یکدیگر یک لیست خرید تهیه کنید و از او بخواهید تا جنس‌های خریداری شده را در لیست علامت‌گذاری کند.
- ◀ در صورت امکان، تلفن‌زدن را با بیمار تمرین کنید و شماره‌های مهم را روی برگه‌ای در کنار دستگاه تلفن یا روی تابلو اعلانات بچسبانید.

- ◀ به‌طور مرتب به گردش هم بروید، برای مثال باغ وحش، موزه، باغ گیاه‌شناسی یا یک پارک زیبا. با فرد بیمار به یک کافه زیبا یا رستوران بروید حتی اگر گاهی این کار ناراحت‌کننده است. با همسایه‌ها، دوستان و مغازه‌داران پیرامون محل زندگیتان درباره بیمار صحبت کنید تا رفتارهای مناسب‌تری داشته باشند. بیماران را در خانه پنهان نکنید، آنان هم به ارتباطات اجتماعی نیاز دارند. از دیگران کمک بگیرید.
- ◀ حتی وقتی توانایی‌های زبانی آسیب دیده باشند، ترانه‌های آشنای قدیمی هنوز به خوبی در ذهن می‌مانند. موسیقی در هر سبکی که باشد می‌تواند با کمک به بهبود فضا، در موقعیت‌های ناخوشایند محیط را آرام کند.
- ◀ برایشان داستان‌های کوتاه یا مقاله‌هایی از روزنامه‌ها بخوانید.
- ◀ در کنار آنها تصاویر مجلات، کاتالوگ‌های مربوط به باغبانی و گل‌کاری و تصاویر حیوانات را تماشا کنید.
- ◀ اجازه دهید تا نقاشی بکشند و با آنها درباره نقاشی‌اشان، حتی اگر به‌نظرشان نامفهوم می‌رسد، صحبت کنید.
- ◀ اشیایی را در دستانشان بگذارید تا آنها را حس و لمس کنند، برای مثال گل یا حیوانات اسباب بازی.
- ◀ مشغول بودن با کودکان یا حیوانات هم باعث شادی بیماران می‌شود؛ هرچند در چنین شرایطی باید بچه‌ها برای رویارویی با مشکلات احتمالی آمادگی داشته باشند.

یکی از مشکلات اصلی در روند بیماری اختلال در حافظه کوتاه مدت است. برعکس، حافظه بلندمدت تا مدت طولانی تری باقی می ماند و اغلب به نظر می رسد که بیمار در زمانی دیگر و در دوره های بسیار قدیمی زندگی می کند. این برای او واقعیت است، حتی اگر برای ما غیر قابل درک یا آزاردهنده باشد، به ویژه اگر دیگر نمی تواند نزدیکانش را بشناسد.

در کنار بیمار بنشینید و آلبوم های عکس را تماشا کنید. در هنگام انجام این کار هدایای کوچک خاطره انگیز مرتبط و کپی هایی از مهم ترین اتفاقات و موقعیت های زندگی اش تهیه کنید و درباره اشان صحبت کنید. تصاویری از زادگاهش، محل زندگی گذشته اش یا مکان مورد علاقه اش پیدا کنید و آنها را به ترتیب و به صورت تاریخیچه ای از زندگی اش برای توضیح دهید. اسم اعضای خانواده یا دوستان نزدیک را زیر عکس هایشان بنویسید، مثلاً اینها نوه ها، میم و نون هستند. آنها را هم روی یک تابلو اعلانات نصب کنید و مرتب با هم آنها را ببینید. با او درباره زمان های گذشته صحبت کنید، در این باره معمولاً چیزهای زیادی به خاطر خواهد داشت و اغلب اتفاقات و چیزهایی را به یاد می آورد که شما خودتان از یاد برده اید. با او از تجربیات دوران نوجوانی یا آغاز بزرگسالی اش سخن بگویید، از دوران سربازی، مدرسه، دانشگاه، کار، سرگرمی های آن دوران و همه آنچه باعث شادی اش می شوند حرف بزنید و از او بخواهید تا برایتان صحبت کند. حتی می توانید با او یک کتابچه زندگینامه، به همراه تصاویر، نقاشی ها و عکس های مختلف درست کنید.

در طول انجام همه این فعالیت ها تلاش کنید تا علایق و عادات قبلی فرد را مورد توجه قرار دهید، سرعت پیشرفت بیماری را تحت نظر داشته باشید و در صورتی که خسته یا بی علاقه بود، دست از ادامه فعالیت بکشید. یک بار دیگر تأکید می شود که همه این فعالیت ها باید به شکل سرگرمی و بازی دنبال شوند و از فرد بیمار نه توقع زیاد و نه انتظار کمتر از حد داشته باشید. این را هم فراموش نکنید که در این بیماری، برخی کارها که امروز امکان پذیرند، شاید فردا دیگر قابل انجام نباشند.

شاید تمرین‌هایی که برای این سطح از دامنه عملکرد ارائه شده‌اند برای همه قابل انجام نباشند. فوراً ناامید نشوید، بلکه به تناوب سطوح مختلف تمرین را انجام دهید. حتماً برخی را خواهید یافت که انجامشان امکان‌پذیر است.

اگر به‌عنوان همراه یا مددکار احساس کردید وظایف زیادی را بر عهده دارید، از این که کمک‌های حرفه‌ای بگیرید ابایی نداشته باشید.

نمونه تمرین شماره ۱ - تمرکز / یافتن واژه‌ها

تمرین‌های پیش‌رو را می‌توان در طول روز انجام داد:

۱- اشیای مختلف پیرامونتان را نام ببرید و درباره‌اشان سخن بگویید. اگر یک واژه را فراموش کردید، روی آن متوقف ننماید و به سراغ واژه‌های بعدی بروید.

برای افرادی که با بیماری پیشرفته روبه‌رو هستند، این تمرین می‌تواند به کمک اطرافیان و با استفاده از پرسش‌های هدفمند انجام شود. در این تمرین از به کار بردن واژه‌های سخت بپرهیزید. واژه‌های مربوط به زندگی روزمره و آنهایی که بیماران با آنها بیشتر سروکار دارند مناسب هستند.

۲- سعی کنید در واژه‌های نام برده، حروف اولشان را بگویید یا از افراد بپرسید که این واژه با چه حرفی از الفبا آغاز می‌شود. برای تقویت می‌توانید این واژه‌ها را با حروف قابل خواندن بنویسید و در جایی در معرض دید بگذارید. حروف ابتدایی این واژه‌ها را با رنگی دیگر مشخص کنید.

برای یافتن واژه‌ها به فرد کمک کنید. مثلاً بگویید / این شیء را در هنگام غذاخوردن مورد استفاده قرار می‌دهیم؛ یا روی آن می‌نشینیم و...

اغلب می‌توان به این شیوه هم کمک کرد، مثلاً در هنگام سخن گفتن از غذاخوردن، از مزه، بو یا جنس خوراکی‌ها صحبت کنید و به‌صورت هدفمند واژه‌های جدید را نام ببرید.

در صورت روبه‌رو شدن با واژه‌های بسیار سخت فشار زیادی وارد نیاورید یا اصرار بر یادگرفتن آنها نداشته باشید. به این فکر کنید که برقراری و حفظ ارتباط با افراد دچار دمانس مهم‌تر از شیوه آموزش است.

اغلب پیش می‌آید که بیمار در انجام کارهایی توانایی دارد که ما شاید به آنها اهمیتی ندهیم. این کارها را پیدا و آنها را تشویق کنید.



نمونه تمرین شماره ۲ - حافظه روزمره / یافتن واژه‌ها

چه گل‌ها و گیاهانی را می‌شناسید؟

نام آنها را در اینجا بنویسید.

(در صورتی که بیمار دیگر قادر به نوشتن نیست، این تمرین باید با کمک مددکار یا همراه وی انجام شود.)

حال روی قسمت بالا را با یک برگه کاغذ بپوشانید و سعی کنید دوباره نام گل‌ها را یادداشت کنید.

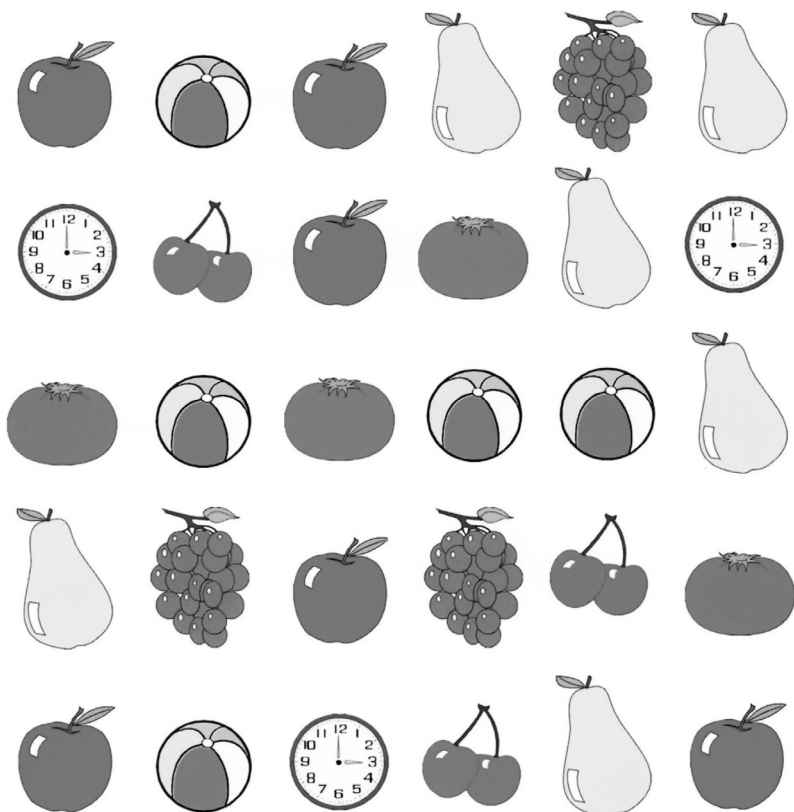
شاید چند نام دیگر هم به یادتان افتاد.

باردیگر روی نوشته‌های قبلی را بپوشانید و این تمرین را برای سومین بار انجام دهید. حتماً این بار نتیجه بهتری خواهید گرفت.

در این تمرین این موضوع اهمیت دارد که فشار زیادی بر بیمار تحمیل نشود. به سادگی می‌توانید زمانی برای استراحت در نظر بگیرید. طبیعی است که این تمرین را در هر موقعیت و به هر شکل دیگری می‌توان تکرار کرد، برای مثال با حیوانات، اسم‌ها و... اگر بیمار اسامی یا اشیای نادرستی را به کار برد، سعی نکنید با جملاتی چون «این درست نیست» یا «اشتباه است» او را اصلاح کنید. به جای این کار، واژه‌های نادرست را هم یادداشت کنید و بعد دوباره برای چک کردن با هم آنها را بررسی کنید.

نمونه تمرین شماره ۳- تمرکز/ هماهنگی چشم و دست

در این تمرین باید با بیشترین سرعت ممکن تصاویر مشابه را پیدا و به هم وصل کنید، مثلاً همه گلابی‌ها، همه گوجه‌فرنگی‌ها و...
این کار را در سریع‌ترین زمان ممکن انجام دهید.





نمونه تمرین شماره ۴ - تفکر منطقی

در این تمرین با جملاتی روبه‌رو هستید و باید پاسخ دهید که آیا معنای منطقی دارند یا خیر.

مثال: مردی پایش شکست و از درختی بالا رفت.

این جمله طبیعتاً درست نیست چون کسی با یک پای شکسته نمی‌تواند از درخت بالا برود! اگر بیمار دیگر توانایی خواندن ندارد، این تمرین را به یک بازی تبدیل کنید و جمله‌ها را برایش بخوانید.

مثال: «سگ به ما شیر می‌دهد». «به نظرت درست است؟»

سگ به ما شیر می‌دهد.

گربه‌ها میومو می‌کنند.

گوسفند گوش‌های درازی دارد.

فیل‌ها خرطوم بلندی دارند.

گربه‌ها از درخت بالا می‌روند.

ماهی قرمز به دلیل وزن زیادی که دارد، به آسانی غرق می‌شود.

در کتاب‌ها حروف زیادی وجود دارد.

گاوها به ما شیر می‌دهند.

آب خشک است.

می‌توان نامه را خورد.

سنگ‌ها سبک‌تر از هوا هستند.

کفش‌ها از چرم ساخته می‌شوند.

میمون‌ها دوست دارند ماهی بخورند.

زنی در یخدان غذا درست کرد.

کشتی‌ها در آسمان پرواز می‌کنند.



چوب می‌سوزد.
 گاز سبک‌تر از یخ است.
 آدم روی کاناپه می‌نشیند.
 سوپ را با کارد می‌خورند.
 اسب‌ها دو پا دارند.
 زرافه گردن درازی دارد.
 می‌توان بر روی یک مگس سوارکاری کرد.
 ماهی‌ها در آب شنا می‌کنند.
 بچه‌ها در هنگام تولد بزرگتر از پدر و مادرشان هستند.
 زنبورها عسل درست می‌کنند.
 از چغندر قند شکر می‌گیرند.
 قهوه را از گوشت حیوانات تهیه می‌کنند.
 یخ گرم است.
 شکلات شیرین است.

نمونه تمرین شماره ۵- یافتن واژه‌ها / انعطاف‌پذیری روند فکری

در واژه‌های زیر، یک حرف جا افتاده است.

سعی کنید واژه‌ها را بخوانید و حروف جا افتاده را در جایشان بگذارید.

پ...از	بنز...ن	بازا...چه	گر...ن
انس...ن	سی...ه	خی...ر	مس...فرت
آنا...اس	می...ه	ت...س	نیم...ت
در...ت	ک...ه	دن...ان	کت...ب
آسم...ن	کا...ذ	پن...ره	نا...ار
حل...ه	گی...اس	تا...ر	دو...رخه
پرن...ه	ان...ور	چر...غ	ا...ر
ک...ش	سیبزم...نی	گر...ه	تاب...تان
پای...ز	گی...ه	تل...ن	زمس...ان
پیچ...وشتی	دفت...چه	حا...ظه	ما...ین
گر...ن	روس...ی	بش...اب	چن...ال
قل...ب	شم...ره	رو...نامه	قا...ق
گو...ه فرنگی	نشا...ی	دست...ویی	کان...په

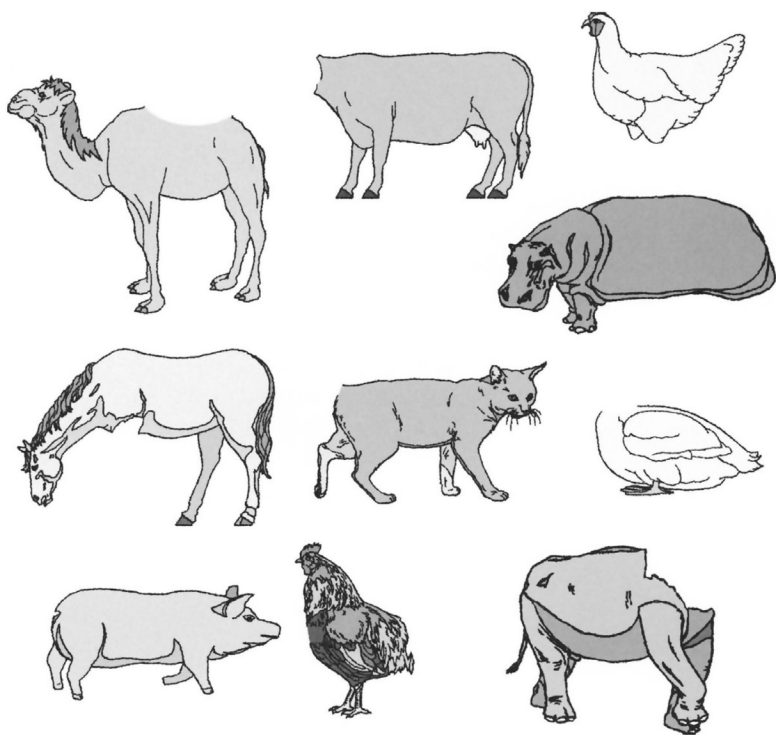
حال، تمرین کمی سخت‌تر می‌شود.

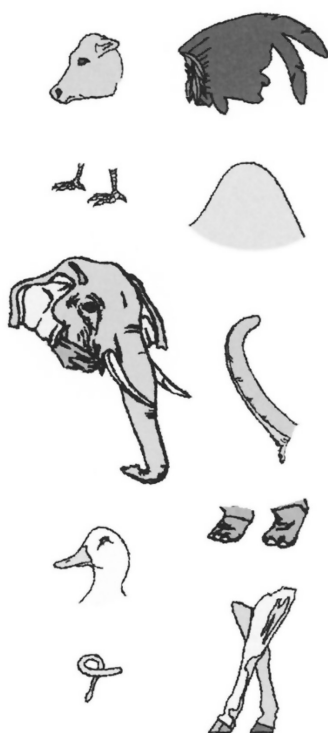
در این واژه‌ها دو حرف جا افتاده است.

گ.....ن	با.....ا.....چه	بن.....ن	پ.....ز
مس.....ف.....ت	خ.....ر	س.....	ا.....س.....ن
ن.....م.....ت	ت.....	م.....ه	ا.....ا.....س
ک.....ب	د.....ان	ک.....	د.....ت
ن.....ار	پ.....ره	ک.....ذ	ا.....م.....ن
دو.....ره	ت.....ر	گ.....اس	ح.....ه
ا.....	چ.....غ	ان.....ر	پ.....ه
تا.....تان	گ.....ه	سیب.....م.....نی	ک.....
ز.....س.....ان	ت.....ن	گ.....ه	پ.....ی.....ز
ما.....ن	ح.....ظ.....	د.....ت.....چه	پ.....چ.....و.....تی
چ.....ن.....ل	ب.....ق.....ب	ر.....س.....ی	گ.....ن
ق.....ق	رو.....ن.....مه	ش.....ا.....ه	ق.....ب
ک.....ن.....په	د.....س.....ویی	ن.....شا.....	گو.....ه.....فر.....ن.....ی

نمونه تمرین شماره ۶- تمرکز/ انعطاف پذیری تفکر

در این تمرین باید با پیدا کردن اشکالات تصاویر، تکه‌های جدا شده از تصاویر را به آنها وصل کنید.





نمونه تمرین شماره ۷- حافظه بلندمدت / حافظه تداعی گر

در این تمرین تنها کافی است به دوران کودکتان فکر کنید یا هرچه از آن دوران به ذهنتان می‌رسد، توصیف کنید. این کار را سریع انجام دهید. اگر هم برایتان سخت است، از جملات کمکی زیر استفاده کنید.

سیب را می‌توان (خوردن یا پوشیدن؟)

موز به رنگ است.

مورچه (کوچک یا بزرگ) است.

سفیدبرفی و کوتوله (چند مرد کوچک در این داستان وجود دارد؟)

کدوی (نام آن کدو در داستان معروف که روی زمین قل می‌خورد چه بود؟)

سوپ است (وقتی زبان آدم بسوزد چه می‌گوییم؟)

شنگول و و (نام بچه‌های بز زنگوله‌پا چه بود؟)

دوستی خاله (دوستی با فرد نادان که فقط باعث ضرر است)

ماه پیشانی (اسم یک دختر بود یا پسر؟)

لیلی و (نام پسری که عاشق لیلی بود)

چو عضوی به درد آورد روزگار (ادامه این بیت شعر چیست؟)

در داستان هزار و یک شب، نام دختر قهرمان داستان چیست؟

تابستان است (سرد یا گرم؟)

این بازی را می‌توانید درباره تمام چیزهایی که در زندگی روزمره با آنها روبه‌رو می‌شوید انجام دهید.

کافی است بخشی از جمله یا نام یک شیء را بگویید و از افراد بخواهید که آن را کامل کنند.

مثلاً: نان و و سبزی

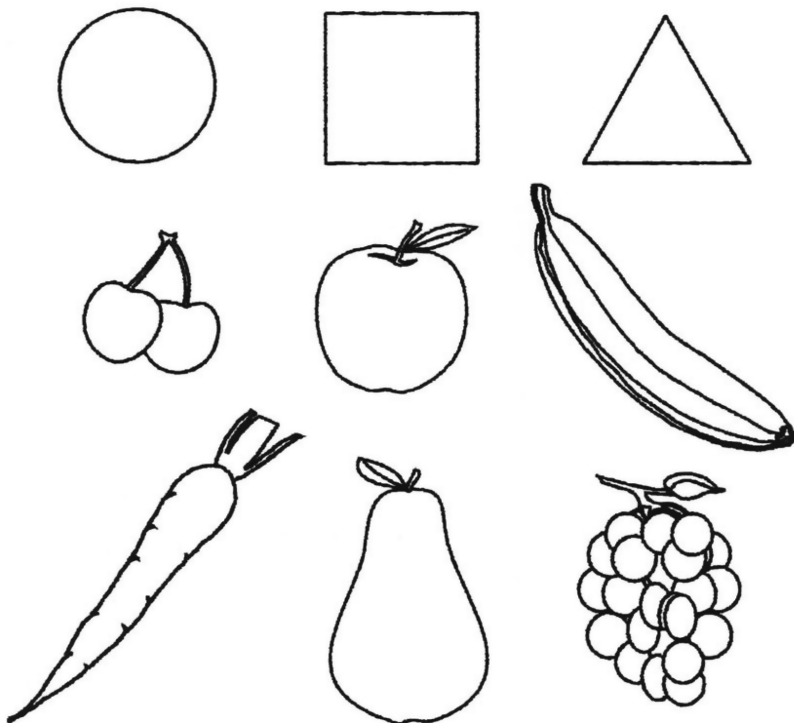
این تمرین را می‌توانید ساده‌تر هم بکنید، مثلاً تصاویری از داستان‌ها را به فرد نشان دهید و درباره آنها صحبت کنید.



نمونه تمرین شماره ۸- فعالیت‌های حرکتی / حافظه

در این صفحه تصاویری از ساده تا پیچیده رسم شده است.

فعالیت‌های حرکتی: اول سعی کنید خطوط روی این تصاویر را با مداد پررنگ کنید. این کار را طوری انجام دهید که برگه کتاب آسیبی نبیند. این تصاویر را با رنگ‌های مختلف رنگ‌آمیزی کنید. سعی کنید از رنگ‌های متنوع برای این کار استفاده شود.



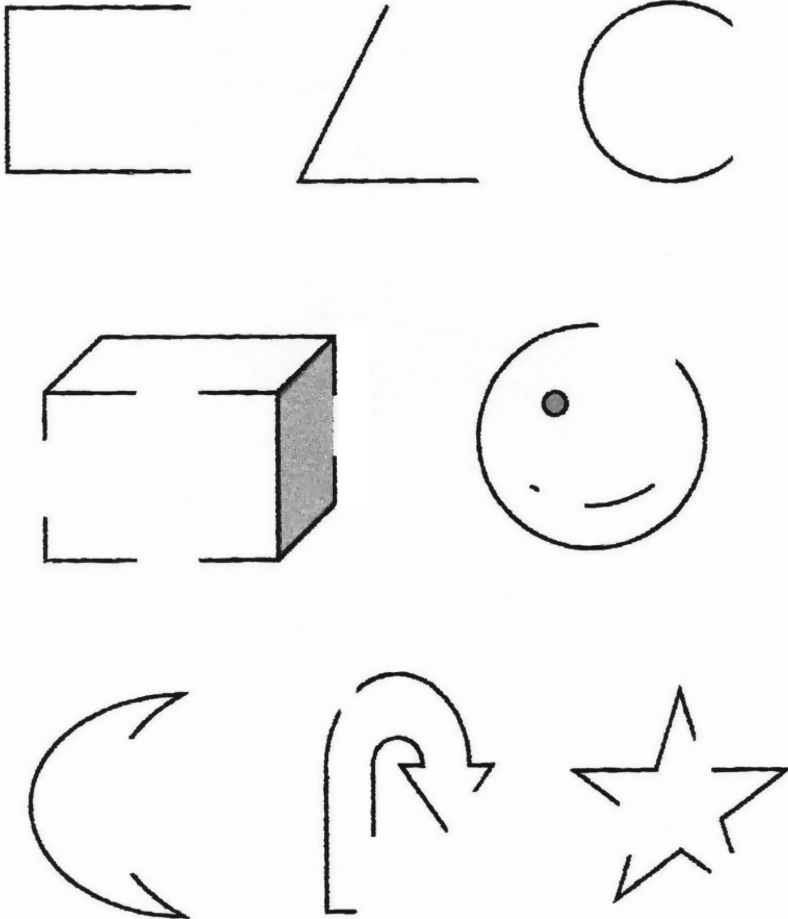
حافظه: یکی از تصاویر را برای ۱۰ ثانیه به دقت ببینید و سعی کنید آن را به ذهن بسپارید.

سپس روی همه تصاویر را با یک برگه کاغذ بپوشانید و تصویری را که به ذهن سپرده‌اید، از حفظ بکشید.

اگر بار اول در کشیدن آن موفق نشدید، این کار را به دفعات و در موقعیت‌های دیگر امتحان کنید.

نمونه تمرین شماره ۹- فعالیت‌های حرکتی

در این تمرین تصاویری به صورت ناقص رسم شده است، سعی کنید آنها را کامل کنید. می‌توانید هر طور که مایل بودید آنها را تکمیل کنید.
اگر برای انجام این تمرین دچار مشکل شدید، اول روی خطوط تصاویر با مداد بکشید. می‌توانید این تصاویر را رنگ‌آمیزی هم بکنید.



نمونه تمرین شماره ۱۰ - توانایی محاسباتی

در این قسمت می‌توانید توانایی محاسبه و مهارتتان را با اعداد تمرین کنید.

نقطه‌های کنار هم را بشمارید.



در گام دوم تمرین باید نقطه‌هایی را که یک علامت + بینشان وجود دارد، با هم جمع کنید:

اعداد مناسب را در جاهای خالی بنویسید.

$$\begin{array}{c} \bullet \\ \bullet \end{array} + \bullet = \dots$$

$$\begin{array}{c} \bullet \\ \bullet \\ \bullet \end{array} + \begin{array}{c} \bullet \\ \bullet \end{array} = \dots$$

$$\bullet \bullet + \bullet \bullet = \dots$$

$$\begin{array}{cc} \bullet & \bullet \\ \bullet & \bullet \end{array} + \begin{array}{c} \bullet \\ \bullet \end{array} = \dots$$

$$\begin{array}{c} \bullet \\ \bullet \\ \bullet \end{array} + \begin{array}{cc} \bullet & \bullet \\ \bullet & \bullet \\ \bullet & \bullet \end{array} = \dots$$

$$\begin{array}{cc} \bullet & \bullet \\ \bullet & \bullet \end{array} + \begin{array}{cc} \bullet & \bullet \\ \bullet & \bullet \end{array} = \dots$$

$$\begin{array}{cc} \bullet & \bullet \\ \bullet & \bullet \end{array} + \begin{array}{c} \bullet \\ \bullet \end{array} = \dots$$

$$\begin{array}{ccc} \bullet & \bullet & \bullet \\ \bullet & \bullet & \bullet \end{array} + \begin{array}{ccc} \bullet & \bullet & \bullet \\ \bullet & \bullet & \bullet \end{array} = \dots$$

$$\begin{array}{ccc} \bullet & \bullet & \bullet \\ \bullet & \bullet & \bullet \end{array} + \begin{array}{ccc} \bullet & \bullet & \bullet \\ \bullet & \bullet & \bullet \end{array} = \dots$$

$$\begin{array}{ccc} \bullet & \bullet & \bullet \\ \bullet & \bullet & \bullet \end{array} + \begin{array}{ccc} \bullet & \bullet & \bullet \\ \bullet & \bullet & \bullet \end{array} = \dots$$

نمونه تمرین شماره ۱۱ - نام بردن / فعالیت‌های حرکتی

تصاویر و اشیای زیر را نام ببرید و سپس آنها را رنگ آمیزی کنید.
سعی کنید برای رنگ آمیزی این تصاویر از رنگ‌هایی که در طبیعت وجود دارند استفاده شود.



فهرست منابع

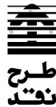
همه تمرین‌های موجود در این کتاب یا از ذهن نویسنده برآمده‌اند و یا از آثار زیر به امانت گرفته شده‌اند:

- Bellmann, R. (1994). überlegen-Entscheiden. Gedächtnistraining in Themen Der Mensch. Stuttgart, Memo.
- Brauer, H. et al. (1995). Leitfaden Gedächtnistraining. Stuttgart, Memo.
- Fischer, B & Lehl, S. (1992). Gehirn Jogging. Mosaik.
- Gatterer, G. & Croy A. (2000). Nimm Dir Zeit für Oma und Opa. Geistig fit ins Alter: Gedächtnisübungen für ältere Menschen. Wien, Springer.
- GraiSel, E. (1989). Gehirnjogging nach Fischer B. und Lehl S.: Übungsaufgaben für 4 Tage. Ebersberg, Vless.
- Halbach, A. (1995). Gedächtnistraining in 10 Themen
- Bd. 1. Stuttgart, Memo.
- Kuh, M. et al. (1992). Gedächtnistraining. Kuratorium deutsche Altenhilfe.
- Labisch, E. & Lepping, E. (1996). Aktivierungstraining Bd. 1. Stuttgart, Memo.
- Labisch, E. & Lepping, E. (1995). Aktivierungstraining Bd. 2. Stuttgart, Memo.
- Normann, U. (1994). Heiteres Gedächtnistraining. Stuttgart, Memo.
- Oswald, WD. & Rödel, G. (Hrsg.) (1995). Gedächtnistraining. Göttingen, Hogrefe.
- Rigling, P. (1993). Hirnleistungstraining: Übungen zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit. Dortmund, Modernes Lernen.
- Stengel, F. (1984). Heitere Gedächtnisspiele. Stuttgart, Klett.

Geisting fit ins Alter 1: Neue Gedächtnisübungen für ältere Menschen

همان طور که کم تحرکی موجب تحلیل رفتن ماهیچه ها می شود، استفاده ناکافی و نامرتب از حافظه هم موجب می شود تا مغز رفته رفته ضعیف شود و توانایی انجام کار را از دست بدهد. این کتاب از یک سو به سالمندان فعال کمک می کند تا خود را برای روبه رو شدن با سالمندی بهتر آماده کرده و از نظر ذهنی سلامت باقی بمانند و از سوی دیگر، در آن تمرین هایی گنجانده شده است تا ضمن مقاومت در برابر بیماری به پیشرفت بهتری در بهبود عملکرد ذهنی دست یابند.

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان



978 600 8582 06 9