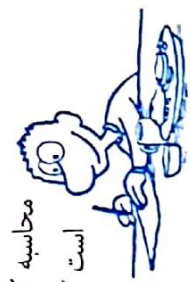


## نحوه‌ی انجام ورزش ذهن با استفاده از این کتاب

۱. قبل از بهبود عملکرد ذهنتان، باید وضعیت کنونی آن را ارزیابی کنید. قبل از این که تمرینات کتاب را شروع کنید، تمرین صفحه‌ی ۲۳ را انجام دهید تا بفهمید که در حال حاضر، قشر پیش‌پیشانی شما در چه وضعیتی قرار دارد. برای آشنایی با نحوه‌ی ارزیابی قشر پیش‌پیشانی، نکته‌ی شماره‌ی ۵ را که در صفحه‌ی ۲۰ آمده بخوانید.

۲. هر روز چند دقیقه برای انجام ورزش ذهن وقت بگذارید. مهم‌ترین نکته در هر تمرینی، انجام دادن آن تمرین به صورت مستمر است. بهترین حالت این است که این تمرینات را صبح‌ها انجام دهید، چون مغز انسان هنگام صبح فعال‌تر از سایر ساعات شبانه‌روز است. علاوه بر این، حتماً باید قبل از انجام این تمرینات صبحانه بخورید، در غیر این صورت، تأثیر این تمرینات نصف می‌شود.



شاید تا به حال متوجه این نکته شده باشید که محاسبه کردن هنگام صبح کمتر از محاسبه کردن هنگام ظهر یا شب زمان می‌برد. دلیل این امر این است که ذهن انسان صبح‌ها عملکرد بهتری دارد. پیشنهاد من این است که در صورت امکان، این تمرینات را هر روز در زمان ثابت و مشخصی انجام دهید.

### ۳. نکاتی در رابطه با تمرینات

همان‌طور که در کتاب مشخص شده است، هر روز باید دو صفحه از این تمرینات را انجام دهید. سعی کنید تا جایی که می‌توانید این تمرینات را سریع انجام دهید، اما اگر دیدید که در شروع کار زیاد اشتباه می‌کنید یا سرعتتان خیلی بالا نیست نگران نشوید. تنها هدف از ارزیابی عملکردتان این است که بتوانید بر روند پیشرفتتان نظارت داشته باشید.

### مدت زمان مطلوب برای انجام تمرینات روزانه

■ دو دقیقه: مدال برنز  
اگر ذهنتان را روی رسیدن به این هدف متمرکز کنید، مسلماً می‌توانید به این سطح برسید. دست از تلاش برندارید و آن قدر تمرین کنید تا به این درجه برسید. در این صورت می‌توانید خودتان را متخصص محاسبه بنامید.

■ یک دقیقه و نیم: مدال نقره  
با تمرین و تلاش مستمر می‌توانید به این سطح برسید. اگر به این درجه برسید، یعنی توانایی شما در انجام محاسبات بالاتر از حد متوسط است. در این صورت می‌توانید خودتان را استاد محاسبه بنامید.

### ■ یک دقیقه: مدال طلا

اگر کارتان طوری است که هر روز با محاسبات ریاضی سر و کار دارید، و یا اگر محاسبات روزمره‌تان را بدون استفاده از ماشین حساب انجام می‌دهید، می‌توانید به این درجه برسید. در این صورت می‌توانید خودتان را اعجوبه‌ی محاسبه بنامید.

### ۴. هر پنج روز یک بار عملکرد خود را ارزیابی کنید

این برنامه‌ی آموزشی شصت روزه از دو بخش تشکیل شده است: ۱. محاسباتی که از شبیه تا چهارشنبه، هر روز باید یکی از آن‌ها انجام شود، و ۲. ارزیابی قشر پیش‌پیشانی که در پایان هر هفته باید انجام گیرد. اگر می‌خواهید آخر هفته‌ها هم به تمرین کردن ادامه دهید، و یا اگر برنامه‌تان آن قدر پر است که نمی‌توانید هر روز این محاسبات را انجام دهید،

بعد از هر پنج روزی که این تمرینات را حل کردید، بخش ارزیابی قشر پیشانی مربوط به آن پنج روز را انجام دهید.

بعد از این که عملکرد خود را ارزیابی کردید، نتایج به دست آمده را در قسمت «نمودار ورزش ذهن» که در انتهای کتاب آمده ثبت کنید. اگر هر هفته نتایج ارزیابی خود را در این قسمت ثبت کنید، تغییرات مثبتی را که در عملکرد ذهنتان ایجاد شده به وضوح خواهید دید. (به توضیح ۳ در صفحه ۲۲ مراجعه کنید.) سعی کنید این تمرینات را به طور مستمر انجام دهید. اگر بین تمرینات فاصله بیفتد، تأثیر آن‌ها کمتر می‌شود.

### ۵. نحوه‌ی ارزیابی قشر پیشانی

قبل از این که انجام محاسبات روزانه را شروع کنید، قسمت «ارزیابی قشر پیشانی» قبل از شروع تمرینات را مطالعه کنید. بعد از شروع محاسبات هم باید



هر پنج روز یک بار قسمت «ارزیابی قشر

پیشانی» مربوط به آن پنج روز را انجام

دهید. می‌توانید از یکی از اعضای خانواده یا

یکی از دوستانتان بخواهید که مدت زمانی را که انجام این تمرینات طول می‌کشد برایتان اندازه‌گیری کند.

### آزمون شمارش

با صدای بلند، از ۱ تا ۱۲۰ بشمارید. سعی کنید تا جایی که می‌توانید این کار را سریع



انجام دهید. مدت زمان لازم برای انجام این کار را اندازه بگیرید.

باید تمام اعداد را کاملاً واضح تلفظ کنید. این

آزمون، عملکرد کلی قشر پیشانی را در هر دو

نیم‌کره‌ی مغزتان ارزیابی می‌کند. تحقیقات نشان

داده است که نتایجی که از آزمون‌های شمارش

به دست می‌آیند، ارتباط نزدیکی با توانایی فرد

در انجام محاسبات ریاضی دارند. مدت زمانی را به عنوان هدف برای خود تعیین کنید و

سعی کنید رفته‌رفته سرعت شمارشتان را بالا ببرید تا به مدت زمان تعیین شده برسید.

### آزمون حفظ لغت

هر آزمون شامل ۳۰ لغت ساده است که باید در عرض دو دقیقه هر تعداد

از آن‌ها را که می‌توانید حفظ کنید. بعد از اتمام دو دقیقه، در قسمتی که

در پشت صفحه مشخص شده است، هر تعداد از این لغت‌ها را که به

خاطر دارید بنویسید. تعداد پاسخ‌های صحیح‌تان امتیازی است که در این

آزمون کسب کرده‌اید. هدف از این آزمون، ارزیابی نیم‌کره‌ی چپ

قشر پیشانی است که با حافظه‌ی کوتاه‌مدت در ارتباط می‌باشد. زندگی

### آزمون استروپ

در انتهای کتاب، جدول‌هایی را می‌بینید که شامل یک سری لغات رنگی هستند. این لغات

اسم رنگ‌ها هستند، ولی اغلب این اسامی با رنگ دیگری نوشته شده‌اند. به عنوان مثال،

کلمه‌ی «آبی» با رنگ قرمز نوشته شده است؛ وقتی این کلمه را می‌بینید باید با صدای

بلند بگویید قرمز، نه آبی. یعنی باید سعی کنید کلمه‌ای را که نوشته شده است نادیده

بگیرید و فقط رنگی را که می‌بینید بخوانید.



برای این که به این کار عادت کنید، قبل از این که آزمون را شروع کنید، جدول کوچکی

را که در بالای هر آزمون به عنوان تمرین آمده است بخوانید. سپس شروع به خواندن

کلمات رنگی کنید و مدت زمانی را که طول می‌کشد تا تمام این لغات را با صدای بلند

بخوانید اندازه بگیرید. هدف از این آزمون، ارزیابی عملکرد کلی قشر پیشانی در هر دو

نیم‌کره‌ی مغزتان است. زمان یا امتیاز مشخصی برای انجام این آزمون تعیین نشده است،

چون مدت زمان این آزمون برای افراد مختلف متفاوت است. فقط سعی کنید هر بار بهتر

از دفعه‌ی قبل عمل کنید و مدت زمان مورد نیاز برای انجام این آزمون را کاهش دهید.

۶. وقتی تمام تمرینات این کتاب را انجام دادید ...

حالا که محاسبه کردن جزئی از برنامه‌ی روزانه‌تان شده است، دیگر نباید این کار را رها



کنید و باید همین طور به انجام این محاسبات ادامه دهید. به محض این که ورزش ذهن را متوقف کنید، دوباره رفته رفته عملکرد تنزل خواهد کرد. بنابراین وقتی کتاب را تمام کردید، دوباره به تمرین روز اول برگردید و تمرینات را از سر بگیرید.

### توضیح ۱:

دستگاه‌های تصویربرداری از مغز، دستگاه‌هایی هستند که تصاویری سه بعدی از عملکرد مغز تهیه می‌کنند، بدون این که به بدن یا مغز انسان آسیبی وارد شود. دو روشی که امروزه بیشترین کاربرد را برای تصویربرداری از مغز دارند عبارتند از: fMRI و NIRS.

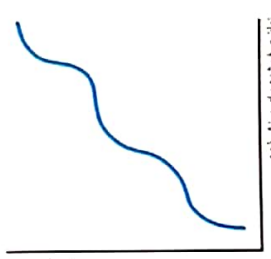
### توضیح ۲:

هر یک از نیم کره‌های مغز انسان از چهار بخش تشکیل شده است. این چهار بخش که عملکرد انسان را کنترل می‌کنند عبارتند از: لوب پیشانی، لوب آهیانه، لوب گیج‌گاهی و لوب پس‌سری. قشر پیش‌پیشانی که بخش عمده‌ی لوب پیشانی را تشکیل می‌دهد، وجه تمایز انسان با حیوانات است و جایگاه خلاقیت، حافظه، برقراری ارتباط و تسلط بر نفس می‌باشد.



### توضیح ۳:

با شروع این تمرینات، عملکرد ذهنتان پیشرفت یکنواخت و منظم خواهد داشت. ولی ممکن است در اواسط راه به بن‌بست برسید و متوجه شوید که نتایج‌تان ثابت هستند و هیچ گونه اثری از



پیشرفت و ترقی در آن‌ها به چشم نمی‌خورد. اگر چنین اتفاقی افتاد، به تمرینات ادامه دهید و نگذارید این موضوع باعث ناامیدی‌تان شود. خواهید دید که بعد از چند روز نتایج‌تان ناگهان پیشرفت چشم‌گیر می‌کنند. اگر احساس کردید که عملکرد ذهنتان دچار رکود شده و پیشرفت نمی‌کند، بدانید که مغزتان دور خیز کرده و خود را برای جهشی بلند آماده می‌کند.

1. Functional magnetic resonance imaging
2. near-infrared spectroscopy

لطفاً قبل از شروع تمرینات این کتاب، با استفاده از آزمون‌های زیر، عملکرد قشر پیش‌پیشانی خود را ارزیابی کرده و در قسمت «نمودار ورزش ذهن» که در انتهای کتاب آمده است ثبت نمایید.

### ۱. آزمون شمارش

با صدای بلند، از ۱ تا ۱۲۰ بشمارید. سعی کنید تا جایی که می‌توانید این کار را سریع انجام دهید. مدت زمان لازم برای انجام این کار را اندازه بگیرید و در مربع زیر بنویسید.

ثانیه

### ۲. آزمون حفظ لغت

دو دقیقه وقت دارید که به لغات نوشته شده در جدول زیر نگاه کنید و هر تعداد از آن‌ها را که می‌توانید حفظ کنید.

حساب	ظهر	بخش	لوله	گوشه	میوه
خرس	پوشه	کوزه	گلچین	فکر	موسیقی
شبنم	اداره	نقطه	مغازه	چرخ	زندگی
برادر	کاغذ	استراحت	شریت	رنگ	کمرند
ذهن	رعد	سوراخ	مشکل	جادو	گاو صندوق

حالا دو دقیقه فرصت دارید تا در پشت این صفحه، هر تعداد لغت را که به خاطر دارید بنویسید.





زمان شروع

$3 \times 9 =$

$11 - 7 =$

$4 + 3 =$

$6 + 8 =$

$3 \times 6 =$

$5 \times 4 =$

$8 + 9 =$

$8 - 1 =$

$15 - 6 =$

$1 \times 5 =$

$0 + 9 =$

$3 \times 3 =$

$6 - 5 =$

$5 + 8 =$

$1 + 2 =$

$12 - 5 =$

:

$7 + 6 =$

$13 - 7 =$

$6 \times 7 =$

$9 + 4 =$

$11 - 6 =$

$8 \times 0 =$

$6 \times 8 =$

$1 + 8 =$

$12 - 3 =$

$9 - 4 =$

$8 + 7 =$

$9 \times 5 =$

$10 - 8 =$

$7 - 4 =$

$6 + 1 =$

$7 \times 5 =$

$1 + 9 =$

$4 \times 9 =$

$5 + 4 =$

$16 - 8 =$

$9 + 4 =$

$4 \times 2 =$

$8 - 5 =$

$9 + 2 =$

$6 - 6 =$

$8 \times 6 =$

$4 \times 6 =$

$12 - 7 =$

$2 + 4 =$

$9 - 7 =$

$7 + 8 =$

$6 \times 2 =$

$10 - 4 =$

$7 \times 8 =$

$9 - 3 =$

$9 + 4 =$

$2 \times 3 =$

$11 - 2 =$

$8 \times 7 =$

$13 - 7 =$

$5 + 4 =$

$12 - 3 =$

$5 - 2 =$

$6 \times 0 =$

$6 + 5 =$

$16 - 8 =$

$5 \times 3 =$

$7 + 0 =$

$6 + 4 =$

$11 - 5 =$

$3 \times 9 =$

$3 \times 8 =$

$7 - 3 =$

$3 + 4 =$

$5 \times 3 =$

$7 + 8 =$

$2 + 2 =$

$11 - 9 =$

$4 \times 5 =$

$2 \times 8 =$

$9 + 3 =$

$7 - 5 =$

$14 - 7 =$

$9 \times 7 =$

$7 + 1 =$

$11 - 3 =$

$7 \times 5 =$

$4 + 9 =$

$3 + 7 =$

$4 \times 3 =$

$6 + 7 =$

$9 - 8 =$

$10 - 6 =$

$5 \times 5 =$

$12 - 3 =$

$6 + 8 =$

$6 \times 3 =$

$4 + 8 =$

$3 - 1 =$

$4 + 2 =$

$9 + 6 =$

$8 \times 2 =$

$6 \times 8 =$

$13 - 5 =$

$3 + 7 =$

$4 \times 3 =$

زمان پایان

زمان صرف شده

$۸ - ۰ =$    $۳ + ۹ =$    $۱۱ - ۳ =$    $۷ \times ۳ =$    $۲ \times ۴ =$    $۲ + ۸ =$    $۷ \times ۶ =$    $۱۲ - ۴ =$    $۵ + ۳ =$    $۶ \times ۷ =$    $۷ + ۳ =$    $۱۶ - ۹ =$    $۹ \times ۹ =$    $۱۷ - ۸ =$    $۸ \times ۹ =$    $۹ + ۶ =$

زمان پایان

زمان صرف شده

$۲ \times ۳ =$    $۱۱ - ۴ =$    $۴ + ۶ =$    $۸ \times ۵ =$    $۱۵ - ۹ =$    $۲ \times ۷ =$    $۵ + ۹ =$    $۷ + ۱ =$    $۱۰ - ۱ =$    $۳ + ۴ =$    $۴ \times ۸ =$    $۸ + ۶ =$    $۶ - ۲ =$    $۵ \times ۲ =$    $۹ - ۳ =$    $۲ \times ۶ =$    $۱۰ - ۴ =$

$۹ + ۳ =$    $۸ \times ۲ =$    $۱۰ - ۳ =$    $۲ + ۵ =$    $۸ - ۷ =$    $۹ + ۸ =$    $۳ \times ۵ =$    $۳ + ۶ =$    $۴ - ۱ =$    $۱۴ - ۶ =$    $۹ \times ۹ =$    $۷ - ۵ =$    $۴ + ۰ =$    $۱۰ - ۷ =$    $۸ + ۵ =$    $۹ + ۵ =$    $۳ \times ۷ =$

$۷ \times ۵ =$    $۱۱ - ۲ =$    $۲ \times ۹ =$    $۶ + ۶ =$    $۵ - ۳ =$    $۳ \times ۳ =$    $۷ + ۶ =$    $۱۲ - ۶ =$    $۲ \times ۷ =$    $۳ + ۲ =$    $۵ + ۸ =$    $۹ \times ۷ =$    $۱۰ - ۱ =$    $۳ - ۱ =$    $۹ + ۶ =$    $۲ \times ۵ =$    $۹ - ۸ =$

$۴ + ۶ =$    $۸ - ۸ =$    $۳ \times ۱ =$    $۱۵ - ۸ =$    $۳ + ۱ =$    $۴ \times ۷ =$    $۹ - ۶ =$    $۹ + ۳ =$    $۶ \times ۴ =$    $۵ + ۹ =$    $۶ + ۲ =$    $۸ \times ۶ =$    $۲ + ۳ =$    $۳ \times ۷ =$    $۱۱ - ۳ =$    $۲ + ۸ =$    $۱۶ - ۸ =$

زمان شروع



زمان صرف شده :  
زمان پایان :  
زمان ذهن :  
زمان صرف شده :

$11 - 5 =$	$9 - 3 =$	$8 \times 2 =$
$6 \times 8 =$	$4 + 8 =$	$12 - 5 =$
$8 + 3 =$	$9 \times 6 =$	$3 + 2 =$
$3 + 6 =$	$5 + 3 =$	$13 - 7 =$
$15 - 6 =$	$1 \times 6 =$	$3 \times 9 =$
$6 + 4 =$	$2 + 9 =$	$5 + 7 =$
$4 \times 9 =$	$5 \times 0 =$	$9 - 9 =$
$5 - 2 =$	$15 - 7 =$	$3 \times 6 =$
$9 + 5 =$	$9 + 4 =$	$7 \times 3 =$
$6 \times 2 =$	$4 \times 6 =$	$16 - 7 =$
$17 - 8 =$	$7 \times 2 =$	$7 + 1 =$
$8 + 0 =$	$3 \times 8 =$	$6 + 5 =$
$6 \times 6 =$	$7 + 3 =$	$8 - 0 =$
$7 + 7 =$	$6 - 4 =$	$9 + 9 =$
$11 - 8 =$	$2 \times 3 =$	$12 - 7 =$
$7 \times 8 =$	$14 - 8 =$	$8 \times 4 =$
	$4 + 4 =$	$8 - 7 =$

$7 + 5 =$	$8 \times 9 =$
$2 + 7 =$	$11 - 6 =$
$8 \times 4 =$	$2 + 4 =$
$13 - 5 =$	$7 - 6 =$
$3 + 7 =$	$9 \times 4 =$
$9 - 8 =$	$14 - 6 =$
$9 \times 2 =$	$4 + 6 =$
$14 - 7 =$	$5 - 1 =$
$8 + 1 =$	$4 + 8 =$
$12 - 4 =$	$7 \times 4 =$
$5 \times 5 =$	$12 - 9 =$
$3 + 4 =$	$2 \times 5 =$
$9 - 4 =$	$8 - 6 =$
$15 - 7 =$	$8 + 8 =$
$6 \times 8 =$	$4 \times 2 =$
$3 \times 7 =$	$10 - 4 =$
$8 + 5 =$	$4 + 5 =$

زمان شروع

$9 + 5 =$

$10 - 5 =$

$3 \times 6 =$

$4 + 9 =$

$5 \times 4 =$

$9 - 6 =$

$0 + 8 =$

$2 \times 2 =$

$12 - 5 =$

$8 + 6 =$

$7 \times 7 =$

$3 \times 1 =$

$1 + 5 =$

$7 - 4 =$

$8 + 9 =$

$2 \times 7 =$





با استفاده از آزمون‌های زیر، عملکرد قسر پیش‌پیشانی خود را ارزیابی کرده و در قسمت «نمودار ورزش ذهن» که در انتهای کتاب آمده است ثبت نمایید.

### ۱. آزمون شمارش

با صدای بلند، از ۱ تا ۱۲۰ بشمارید. سعی کنید تا جایی که می‌توانید این کار را سریع انجام دهید. مدت زمان لازم برای انجام این کار را اندازه بگیرید و در مربع زیر بنویسید.

ثانیه

### ۲. آزمون حفظ لغت

دو دقیقه وقت دارید که به لغات نوشته شده در جدول زیر نگاه کنید و هر تعداد از آن‌ها را که می‌توانید حفظ کنید.

عمر	تیس	مزرعه	درجه	امید	شن
موتور	دشت	اتاق	منظره	کوه	آهن
الگو	خنده	موضوع	رؤیا	شانس	خون
حلقه	فضا	صدا	هفته	رقم	بلور
کفش	هویج	نقشه	بز	آوا	چای

حالا دو دقیقه فرصت دارید تا در پشت این صفحه، هر تعداد لغت را که به خاطر دارید بنویسید.

$$\begin{array}{l} 4 \times 6 = \square \\ 2 + 9 = \square \\ 11 - 3 = \square \\ 9 \times 8 = \square \\ 2 - 2 = \square \\ 6 + 7 = \square \\ 13 - 5 = \square \\ 3 + 9 = \square \\ 4 \times 3 = \square \\ 5 - 4 = \square \\ 8 \times 9 = \square \\ 8 - 5 = \square \\ 7 + 8 = \square \\ 1 + 6 = \square \\ 13 - 9 = \square \\ 3 \times 6 = \square \\ 5 \times 5 = \square \end{array}$$

$$\begin{array}{l} 2 + 5 = \square \\ 17 - 9 = \square \\ 7 \times 4 = \square \\ 8 + 2 = \square \\ 2 \times 8 = \square \\ 13 - 7 = \square \\ 8 \times 1 = \square \\ 4 + 4 = \square \\ 9 \times 6 = \square \\ 8 + 3 = \square \\ 5 \times 2 = \square \\ 10 - 5 = \square \\ 2 + 7 = \square \\ 4 \times 7 = \square \\ 12 - 4 = \square \\ 6 + 8 = \square \\ 8 - 3 = \square \end{array}$$

$$\begin{array}{l} 11 - 9 = \square \\ 7 + 7 = \square \\ 3 \times 2 = \square \\ 14 - 6 = \square \\ 7 \times 8 = \square \\ 6 + 9 = \square \\ 7 - 5 = \square \\ 4 + 3 = \square \\ 10 - 8 = \square \\ 9 \times 5 = \square \\ 2 + 6 = \square \\ 16 - 9 = \square \\ 5 - 4 = \square \\ 6 \times 7 = \square \\ 9 + 4 = \square \\ 18 - 9 = \square \end{array}$$

زمان پایان

زمان صرف شده

لغات حفظ شد: ۵

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20-22 lines visible. The paper has a slightly aged or off-white appearance.

تعداد لغات حفظ شده:

### ۳. از مَوْنِ اِسْتَرْوِپ

لطفاً آزمون مربوط به هفته اول را که در صفحه ۱۷۰ کتاب آمده انجام دهید.

[illegible]







زمان شروع

$9 \times 2 =$	$8 + 5 =$	$13 - 8 =$
$2 + 8 =$	$2 + 6 =$	$3 + 4 =$
$5 \times 7 =$	$9 \times 5 =$	$3 \times 9 =$
$9 - 2 =$	$10 - 9 =$	$7 \times 0 =$
$3 + 0 =$	$9 + 3 =$	$8 \times 6 =$
$5 + 7 =$	$7 - 2 =$	$1 + 9 =$
$4 \times 1 =$	$7 + 1 =$	$5 \times 9 =$
$12 - 6 =$	$2 \times 6 =$	$10 - 3 =$
$8 + 1 =$	$16 - 9 =$	$7 + 8 =$
$9 + 4 =$	$4 \times 8 =$	$7 - 3 =$
$13 - 6 =$	$8 + 7 =$	$6 \times 3 =$
$3 \times 7 =$	$5 \times 4 =$	$17 - 9 =$
$7 - 1 =$	$9 - 8 =$	$3 - 1 =$
$5 \times 6 =$	$7 + 3 =$	$7 \times 6 =$
$2 \times 6 =$	$10 - 5 =$	$9 + 2 =$
$9 + 6 =$	$6 \times 9 =$	$8 \times 4 =$
	$4 + 4 =$	$11 - 8 =$

$2 + 9 =$	$16 - 7 =$	$7 - 3 =$
$5 \times 1 =$	$8 \times 6 =$	$2 \times 9 =$
$18 - 9 =$	$8 - 8 =$	$7 + 6 =$
$6 + 0 =$	$5 + 6 =$	$3 \times 2 =$
$10 - 9 =$	$8 \times 4 =$	$16 - 8 =$
$7 + 6 =$	$12 - 7 =$	$3 + 5 =$
$7 \times 3 =$	$7 \times 7 =$	$7 \times 9 =$
$7 - 4 =$	$9 + 9 =$	$8 + 4 =$
$3 + 7 =$	$15 - 8 =$	$17 - 9 =$
$5 \times 5 =$	$3 - 1 =$	$8 \times 7 =$
$9 - 3 =$	$2 \times 2 =$	$13 - 5 =$
$3 \times 8 =$	$4 + 3 =$	$8 + 1 =$
$5 + 4 =$	$9 + 2 =$	$7 + 9 =$
$10 - 3 =$	$4 \times 9 =$	$9 \times 6 =$
$9 + 5 =$	$9 + 0 =$	$5 \times 7 =$
$6 \times 4 =$	$11 - 8 =$	$14 - 9 =$
$3 - 2 =$	$7 + 7 =$	

زمان پایان

زمان صرف شده



حالا دو دقیقه فرصت دارید تا در پشت این صفحه، هر تعداد لغت را که به خاطر دارید بنویسید.

جعبه	جزیره	حراج	خطر	برگ	حوله
موش	کتاب	سنگ	سیب	گرما	مصوت
سگ	لیوان	دلیل	دایره	گاز	امتحان
قفسه	دوست	گلابی	صخره	آرزو	نقاب
گفتگو	صورت	عدد	سوپ	سال	تختخواب

۲. آزمون حفظ لغت  
دو دقیقه وقت دارید که به لغات نوشته شده در جدول زیر نگاه کنید و هر تعداد از آن‌ها را که می‌توانید حفظ کنید.

ثانیه

۱. آزمون شمارش  
با صدای بلند، از ۱ تا ۱۲۰ بشمارید. سعی کنید تا جایی که می‌توانید این کار را سریع انجام دهید. مدت زمان لازم برای انجام این کار را اندازه بگیرید و در مربع زیر بنویسید.

با استفاده از آزمون‌های زیر، عملکرد قشر پیش‌پیشانی خود را ارزیابی کرده و در قسمت «نمودار ورزش ذهن» که در انتهای کتاب آمده است ثبت نمایید.

$8 + 1 =$	$11 - 2 =$	$3 \times 5 =$
$13 - 7 =$	$3 + 8 =$	$7 + 5 =$
$5 \times 2 =$	$6 \times 9 =$	$10 - 2 =$
$2 + 9 =$	$12 - 5 =$	$9 \times 8 =$
$8 \times 5 =$	$2 \times 4 =$	$8 - 8 =$
$12 - 7 =$	$8 + 9 =$	$3 + 9 =$
$4 \times 6 =$	$9 - 1 =$	$13 - 4 =$
$1 + 2 =$	$2 + 4 =$	$5 + 5 =$
$8 \times 0 =$	$14 - 8 =$	$4 \times 2 =$
$6 + 7 =$	$1 \times 9 =$	$9 - 6 =$
$7 \times 2 =$	$6 + 3 =$	$7 \times 8 =$
$16 - 8 =$	$7 + 9 =$	$7 - 7 =$
$3 + 2 =$	$6 - 2 =$	$6 + 6 =$
$6 \times 7 =$	$9 \times 4 =$	$4 + 3 =$
$18 - 9 =$	$5 + 8 =$	$11 - 5 =$
$9 + 2 =$	$11 - 4 =$	$9 \times 3 =$
$6 - 5 =$	$5 \times 5 =$	

زمان پایان :  
زمان صرف شده :

تعداد لغات حفظ شده:

### ۳. آزمون استروپ

لطفاً آزمونِ استروپِ مربوط به هفته‌ی دوم را که در صفحه‌ی ۱۷۱ کتاب آمده انجام دهید.

زمان شروع	<input type="text"/>	:	<input type="text"/>	$8 - 8 =$	<input type="text"/>
$3 + 2 =$	<input type="text"/>			$5 + 2 =$	<input type="text"/>
$4 \times 9 =$	<input type="text"/>			$9 \times 0 =$	<input type="text"/>
$3 \times 6 =$	<input type="text"/>			$6 - 3 =$	<input type="text"/>
$7 + 3 =$	<input type="text"/>			$7 + 4 =$	<input type="text"/>
$10 - 2 =$	<input type="text"/>			$11 - 9 =$	<input type="text"/>
$2 \times 9 =$	<input type="text"/>			$5 \times 2 =$	<input type="text"/>
$5 + 3 =$	<input type="text"/>			$4 - 2 =$	<input type="text"/>
$2 + 8 =$	<input type="text"/>			$3 \times 2 =$	<input type="text"/>
$13 - 8 =$	<input type="text"/>			$6 + 3 =$	<input type="text"/>
$12 - 9 =$	<input type="text"/>			$14 - 7 =$	<input type="text"/>
$6 \times 9 =$	<input type="text"/>			$5 \times 6 =$	<input type="text"/>
$7 - 2 =$	<input type="text"/>			$8 + 5 =$	<input type="text"/>
$4 + 1 =$	<input type="text"/>			$4 \times 9 =$	<input type="text"/>
$4 \times 4 =$	<input type="text"/>			$8 \times 9 =$	<input type="text"/>
$11 - 6 =$	<input type="text"/>			$14 - 5 =$	<input type="text"/>
$8 + 7 =$	<input type="text"/>			$9 + 7 =$	<input type="text"/>

زمان شروع

$7 + 2 =$	$11 - 5 =$	$4 + 8 =$	$7 \times 9 =$	$9 - 4 =$	$4 + 6 =$	$6 - 2 =$	$6 \times 6 =$	$9 \times 2 =$	$16 - 7 =$	$3 + 6 =$	$5 - 3 =$	$5 + 9 =$	$6 \times 8 =$	$15 - 9 =$	$3 \times 3 =$
$5 \times 8 =$	$7 \times 8 =$	$10 - 9 =$	$4 + 3 =$	$8 + 9 =$	$9 \times 3 =$	$8 \times 6 =$	$6 + 8 =$	$7 - 6 =$	$12 - 7 =$	$5 \times 5 =$	$5 + 3 =$	$7 \times 6 =$	$7 - 5 =$	$3 + 9 =$	$1 + 7 =$
$10 - 1 =$	$8 + 8 =$	$9 + 0 =$	$15 - 6 =$	$6 - 1 =$	$6 + 6 =$	$9 \times 7 =$	$14 - 5 =$	$9 - 8 =$	$3 + 4 =$	$1 \times 6 =$	$4 + 7 =$				

$8 + 6 =$	$11 - 9 =$	$8 \times 3 =$	$5 + 8 =$	$13 - 8 =$	$3 \times 7 =$	$8 \times 8 =$	$9 + 0 =$	$15 - 6 =$	$6 - 1 =$	$6 + 6 =$	$9 \times 7 =$	$14 - 5 =$	$9 - 8 =$	$3 + 4 =$	$1 \times 6 =$	$4 + 7 =$
-----------	------------	----------------	-----------	------------	----------------	----------------	-----------	------------	-----------	-----------	----------------	------------	-----------	-----------	----------------	-----------

$7 + 6 =$	$8 \times 5 =$	$4 + 6 =$	$7 - 1 =$	$13 - 7 =$	$6 \times 8 =$	$12 - 7 =$	$5 + 9 =$	$3 \times 4 =$	$15 - 9 =$	$5 - 0 =$	$2 + 7 =$	$8 + 9 =$	$9 \times 4 =$	$9 \times 8 =$	$10 - 3 =$	$9 + 2 =$
$9 - 7 =$	$8 + 6 =$	$5 \times 5 =$	$14 - 6 =$	$1 \times 1 =$	$10 - 1 =$	$3 + 0 =$	$5 \times 1 =$	$8 - 7 =$	$4 \times 6 =$	$7 + 5 =$	$12 - 3 =$	$8 \times 6 =$	$1 + 5 =$	$9 + 4 =$	$16 - 9 =$	$7 \times 2 =$

$6 \times 2 =$	$7 - 6 =$	$3 + 6 =$	$5 \times 3 =$	$4 + 8 =$	$2 + 1 =$	$11 - 7 =$	$9 \times 1 =$	$5 \times 4 =$	$9 + 6 =$	$6 - 5 =$	$14 - 8 =$	$3 \times 8 =$	$3 + 5 =$	$13 - 4 =$	$3 \times 6 =$
$9 - 7 =$	$8 + 6 =$	$5 \times 5 =$	$14 - 6 =$	$1 \times 1 =$	$10 - 1 =$	$3 + 0 =$	$5 \times 1 =$	$8 - 7 =$	$4 \times 6 =$	$7 + 5 =$	$12 - 3 =$	$8 \times 6 =$	$1 + 5 =$	$9 + 4 =$	$16 - 9 =$

زمان پایان :  
زمان صرف شده :



$9 + 2 =$	$9 \times 5 =$	$8 - 2 =$	$1 + 2 =$	$12 - 5 =$	$4 + 9 =$	$4 \times 6 =$	$5 + 1 =$	$4 \times 6 =$	$5 + 1 =$	$17 - 8 =$	$8 \times 5 =$	$9 - 2 =$	$1 + 9 =$	$14 - 9 =$	$4 + 8 =$	$7 + 9 =$	$0 \times 7 =$
$7 - 3 =$	$8 + 4 =$	$11 - 4 =$	$4 \times 2 =$	$5 \times 7 =$	$9 + 5 =$	$8 \times 7 =$	$12 - 3 =$	$8 + 0 =$	$4 \times 7 =$	$9 + 7 =$	$13 - 4 =$	$2 \times 9 =$	$11 - 8 =$	$3 \times 6 =$	$7 + 6 =$	$15 - 7 =$	
$4 + 6 =$	$7 - 3 =$	$4 \times 0 =$	$12 - 8 =$	$3 + 1 =$	$9 \times 7 =$	$1 - 1 =$	$7 + 7 =$	$5 \times 6 =$	$15 - 6 =$	$8 + 1 =$	$9 \times 5 =$	$6 + 3 =$	$1 \times 4 =$	$12 - 9 =$	$9 + 4 =$	$12 - 3 =$	
$9 \times 9 =$	$11 - 2 =$	$7 + 8 =$	$8 \times 6 =$	$2 \times 5 =$	$11 - 8 =$	$6 + 2 =$	$3 \times 2 =$	$8 + 5 =$	$6 - 3 =$	$2 + 6 =$	$4 \times 5 =$	$14 - 8 =$	$4 + 4 =$	$2 \times 9 =$	$7 - 2 =$	$2 + 8 =$	
$10 - 3 =$	$4 \times 4 =$	$9 + 5 =$	$8 - 5 =$	$2 \times 4 =$	$8 + 3 =$	$12 - 4 =$	$9 \times 8 =$	$7 + 8 =$	$5 + 4 =$	$5 + 7 =$	$5 \times 3 =$	$16 - 7 =$	$9 - 8 =$	$4 + 8 =$	$6 \times 7 =$	$9 - 1 =$	

$3 \times 9 =$	$16 - 9 =$	$1 + 9 =$	$1 \times 2 =$	$11 - 7 =$	$9 \times 8 =$	$7 + 8 =$	$5 + 4 =$	$13 - 7 =$	$3 + 1 =$	$9 \times 9 =$	$8 + 4 =$	$9 - 7 =$	$7 \times 5 =$	$4 - 4 =$	$7 \times 4 =$	زمان پایان	زمان صرف شده
$9 + 2 =$	$9 \times 5 =$	$8 - 2 =$	$1 + 2 =$	$12 - 5 =$	$4 + 9 =$	$4 \times 6 =$	$5 + 1 =$	$4 \times 6 =$	$5 + 1 =$	$17 - 8 =$	$8 \times 5 =$	$9 - 2 =$	$1 + 9 =$	$14 - 9 =$	$4 + 8 =$	$7 + 9 =$	$0 \times 7 =$
$7 - 3 =$	$8 + 4 =$	$11 - 4 =$	$4 \times 2 =$	$5 \times 7 =$	$9 + 5 =$	$8 \times 7 =$	$12 - 3 =$	$8 + 0 =$	$4 \times 7 =$	$9 + 7 =$	$13 - 4 =$	$2 \times 9 =$	$11 - 8 =$	$3 \times 6 =$	$7 + 6 =$	$15 - 7 =$	
$4 + 6 =$	$7 - 3 =$	$4 \times 0 =$	$12 - 8 =$	$3 + 1 =$	$9 \times 7 =$	$1 - 1 =$	$7 + 7 =$	$5 \times 6 =$	$15 - 6 =$	$8 + 1 =$	$9 \times 5 =$	$6 + 3 =$	$1 \times 4 =$	$12 - 9 =$	$9 + 4 =$	$12 - 3 =$	
$9 \times 9 =$	$11 - 2 =$	$7 + 8 =$	$8 \times 6 =$	$2 \times 5 =$	$11 - 8 =$	$6 + 2 =$	$3 \times 2 =$	$8 + 5 =$	$6 - 3 =$	$2 + 6 =$	$4 \times 5 =$	$14 - 8 =$	$4 + 4 =$	$2 \times 9 =$	$7 - 2 =$	$2 + 8 =$	
$10 - 3 =$	$4 \times 4 =$	$9 + 5 =$	$8 - 5 =$	$2 \times 4 =$	$8 + 3 =$	$12 - 4 =$	$9 \times 8 =$	$7 + 8 =$	$5 + 4 =$	$5 + 7 =$	$5 \times 3 =$	$16 - 7 =$	$9 - 8 =$	$4 + 8 =$	$6 \times 7 =$	$9 - 1 =$	

زمان شروع

$۲ + ۶ =$

$۷ \times ۲ =$

$۱۶ - ۹ =$

$۵ + ۵ =$

$۹ - ۱ =$

$۹ \times ۷ =$

$۱۱ - ۸ =$

$۳ + ۴ =$

$۱۰ - ۲ =$

$۴ \times ۷ =$

$۱ + ۰ =$

$۸ - ۷ =$

$۱۲ - ۳ =$

$۸ \times ۶ =$

$۵ \times ۷ =$

$۲ + ۹ =$

زمان پایان

$۴ + ۷ =$

$۶ + ۸ =$

$۱۴ - ۸ =$

$۱ \times ۶ =$

$۹ + ۳ =$

$۹ \times ۹ =$

$۵ - ۵ =$

$۵ + ۱ =$

$۰ \times ۳ =$

$۱۰ - ۸ =$

$۷ + ۸ =$

$۸ \times ۷ =$

$۹ \times ۳ =$

$۶ + ۳ =$

$۷ - ۷ =$

$۸ + ۶ =$

$۴ \times ۳ =$

$۲ \times ۸ =$

$۱۷ - ۸ =$

$۶ + ۵ =$

$۹ - ۶ =$

$۳ \times ۴ =$

$۱۵ - ۷ =$

$۵ + ۰ =$

$۳ - ۱ =$

$۵ + ۹ =$

$۲ \times ۶ =$

$۱۴ - ۶ =$

$۳ \times ۳ =$

$۷ - ۵ =$

$۷ + ۹ =$

$۶ \times ۹ =$

$۱۷ - ۹ =$

$۷ + ۱ =$

$۱۱ - ۵ =$

$۴ \times ۹ =$

$۷ + ۳ =$

$۶ + ۰ =$

$۱۷ - ۹ =$

$۶ + ۸ =$

$۱ \times ۵ =$

$۹ - ۳ =$

$۸ + ۴ =$

$۶ \times ۲ =$

$۱۰ - ۱ =$

$۳ + ۴ =$

$۸ \times ۸ =$

$۸ + ۷ =$

$۱۰ - ۹ =$

$۶ \times ۸ =$

$۲ + ۲ =$

$۸ \times ۹ =$

$۱۳ - ۵ =$

$۱ + ۱ =$

$۱۱ - ۳ =$

$۲ \times ۷ =$

$۵ + ۵ =$

$۸ - ۴ =$

$۵ \times ۴ =$

$۳ \times ۶ =$

$۱۰ - ۶ =$

$۳ + ۲ =$

$۸ + ۹ =$

$۹ - ۵ =$

$۹ + ۷ =$

$۱۵ - ۸ =$

$۷ \times ۳ =$

$۸ - ۰ =$

$۷ - ۴ =$

$۹ \times ۲ =$

$۲ \times ۳ =$

$۴ + ۲ =$

$۵ \times ۵ =$

$۶ + ۴ =$

$۷ \times ۹ =$

$۱۲ - ۶ =$

$۷ + ۵ =$

$۴ \times ۷ =$

$۲ \times ۰ =$

$۱۴ - ۹ =$

$۶ + ۷ =$

$۶ - ۳ =$

$۵ \times ۷ =$

$۱۳ - ۸ =$

$۱۳ - ۸ =$

زمان پایان

زمان صرف شده

$$\begin{array}{l} \square \\ 5 + 7 = \square \\ \square \\ 5 \times 9 = \square \\ \square \\ 10 - 4 = \square \\ \square \\ 2 + 2 = \square \\ \square \\ 4 \times 9 = \square \\ \square \\ 8 + 5 = \square \\ \square \\ 8 \times 9 = \square \\ \square \\ 7 - 2 = \square \\ \square \\ 8 + 9 = \square \\ \square \\ 9 \times 8 = \square \\ \square \\ 8 - 2 = \square \\ \square \\ 3 \times 8 = \square \\ \square \\ 2 + 4 = \square \\ \square \\ 11 - 9 = \square \\ \square \\ 7 + 7 = \square \\ \square \\ 4 \times 8 = \square \\ \square \\ \square : \square \\ \square : \square \end{array}$$

زمان پایان

زمان صرف شده

$$\begin{array}{l} \square \\ 7 - 1 = \square \\ \square \\ 4 \times 6 = \square \\ \square \\ 9 + 2 = \square \\ \square \\ 7 \times 8 = \square \\ \square \\ 13 - 5 = \square \\ \square \\ 1 + 5 = \square \\ \square \\ 3 \times 9 = \square \\ \square \\ 8 + 4 = \square \\ \square \\ 12 - 7 = \square \\ \square \\ 2 \times 9 = \square \\ \square \\ 12 - 4 = \square \\ \square \\ 5 + 3 = \square \\ \square \\ 3 + 7 = \square \\ \square \\ 8 \times 2 = \square \\ \square \\ 8 \times 8 = \square \\ \square \\ 15 - 7 = \square \\ \square \\ 7 + 9 = \square \end{array}$$

$$\begin{array}{l} \square \\ 17 - 8 = \square \\ \square \\ 9 \times 2 = \square \\ \square \\ 8 - 3 = \square \\ \square \\ 4 + 9 = \square \\ \square \\ 5 \times 3 = \square \\ \square \\ 16 - 7 = \square \\ \square \\ 5 \times 6 = \square \\ \square \\ 4 + 8 = \square \\ \square \\ 11 - 6 = \square \\ \square \\ 4 - 3 = \square \\ \square \\ 8 \times 4 = \square \\ \square \\ 1 + 7 = \square \\ \square \\ 9 + 4 = \square \\ \square \\ 7 \times 1 = \square \\ \square \\ 9 + 2 = \square \\ \square \\ 13 - 7 = \square \\ \square \\ 9 - 0 = \square \end{array}$$

$$\begin{array}{l} \square : \square \\ \text{زمان شروع} \\ \square \\ 5 + 2 = \square \\ \square \\ 7 \times 3 = \square \\ \square \\ 12 - 8 = \square \\ \square \\ 3 + 9 = \square \\ \square \\ 3 - 3 = \square \\ \square \\ 2 + 4 = \square \\ \square \\ 2 \times 5 = \square \\ \square \\ 17 - 9 = \square \\ \square \\ 1 \times 1 = \square \\ \square \\ 1 + 4 = \square \\ \square \\ 12 - 3 = \square \\ \square \\ 9 - 8 = \square \\ \square \\ 8 + 8 = \square \\ \square \\ 10 - 4 = \square \\ \square \\ 5 \times 9 = \square \\ \square \\ 3 + 3 = \square \\ \square \end{array}$$

$$\begin{array}{l} \square \\ 11 - 3 = \square \\ \square \\ 8 \times 5 = \square \\ \square \\ 9 + 5 = \square \\ \square \\ 2 \times 3 = \square \\ \square \\ 9 - 1 = \square \\ \square \\ 4 + 5 = \square \\ \square \\ 5 + 7 = \square \\ \square \\ 7 \times 6 = \square \\ \square \\ 11 - 7 = \square \\ \square \\ 7 + 2 = \square \\ \square \\ 9 + 5 = \square \\ \square \\ 10 - 1 = \square \\ \square \\ 9 \times 7 = \square \\ \square \\ 8 - 6 = \square \\ \square \\ 7 \times 4 = \square \\ \square \\ 4 \times 4 = \square \\ \square \\ 8 + 6 = \square \end{array}$$

با استفاده از آزمون‌های زیر، عملکرد قشیر پیش‌پیشانی خود را ارزیابی کرده و در قسمت «نمودار ورزش ذهن» که در انتهای کتاب آمده است ثبت نمایید.

### ۱. آزمون شمارش

با صدای بلند، از ۱ تا ۱۲۰ بشمارید. سعی کنید تا جایی که می‌توانید این کار را سریع انجام دهید. مدت زمان لازم برای انجام این کار را اندازه بگیرید و در مربع زیر بنویسید.

ثانیه

۲. آزمون حفظ لغت  
دو دقیقه وقت دارید که به لغات نوشته شده در جدول زیر نگاه کنید و هر تعداد از آن‌ها را که می‌توانید حفظ کنید.

ماه	سر	دریاچه	تغییر	مقیاس	نان
انگور	پسر	کشتی	ساعت	گوزن	عامل
اسم	لذت	یخ	پلاستیک	جاده	میز
پادشاه	قطعه	پرده	مرحله	زنگ	آسمان
آدرس	سطح	کشاورز	گوش	معلم	غذا

حالا دو دقیقه فرصت دارید تا در پشت این صفحه، هر تعداد لغت را که به خاطر دارید بنویسید.

$11 - 2 =$	<input type="text"/>	$3 \times 3 =$	<input type="text"/>	$2 + 7 =$	<input type="text"/>
$4 + 7 =$	<input type="text"/>	$7 + 6 =$	<input type="text"/>	$10 - 5 =$	<input type="text"/>
$6 \times 4 =$	<input type="text"/>	$10 - 2 =$	<input type="text"/>	$9 \times 6 =$	<input type="text"/>
$13 - 7 =$	<input type="text"/>	$3 \times 5 =$	<input type="text"/>	$5 + 5 =$	<input type="text"/>
$9 \times 4 =$	<input type="text"/>	$3 - 1 =$	<input type="text"/>	$9 \times 6 =$	<input type="text"/>
$9 + 8 =$	<input type="text"/>	$4 + 6 =$	<input type="text"/>	$13 - 4 =$	<input type="text"/>
$7 - 6 =$	<input type="text"/>	$17 - 8 =$	<input type="text"/>	$8 \times 2 =$	<input type="text"/>
$5 + 4 =$	<input type="text"/>	$6 + 9 =$	<input type="text"/>	$2 + 0 =$	<input type="text"/>
$12 - 6 =$	<input type="text"/>	$5 \times 0 =$	<input type="text"/>	$4 \times 3 =$	<input type="text"/>
$6 \times 6 =$	<input type="text"/>	$9 - 2 =$	<input type="text"/>	$7 + 8 =$	<input type="text"/>
$3 + 5 =$	<input type="text"/>	$9 \times 1 =$	<input type="text"/>	$6 \times 6 =$	<input type="text"/>
$9 + 4 =$	<input type="text"/>	$4 \times 6 =$	<input type="text"/>	$16 - 8 =$	<input type="text"/>
$4 - 2 =$	<input type="text"/>	$8 + 9 =$	<input type="text"/>	$4 + 1 =$	<input type="text"/>
$3 \times 9 =$	<input type="text"/>	$3 + 4 =$	<input type="text"/>	$5 \times 8 =$	<input type="text"/>
$5 + 8 =$	<input type="text"/>	$15 - 8 =$	<input type="text"/>	$18 - 9 =$	<input type="text"/>
$13 - 6 =$	<input type="text"/>	$3 \times 2 =$	<input type="text"/>	$8 + 3 =$	<input type="text"/>
$7 - 5 =$	<input type="text"/>	$7 \times 8 =$	<input type="text"/>		

زمان پایان

زمان صرف شده



زمان شروع

$۳ + ۲ =$

$۷ - ۷ =$

$۳ \times ۸ =$

$۱۵ - ۸ =$

$۴ \times ۹ =$

$۳ + ۹ =$

$۸ - ۴ =$

$۱ \times ۵ =$

$۲ \times ۶ =$

$۱۲ - ۵ =$

$۷ \times ۹ =$

$۲ + ۸ =$

$۸ \times ۴ =$

$۵ + ۰ =$

$۱۱ - ۶ =$

$۵ + ۸ =$

 $\square : \square$ 

$۴ \times ۷ =$

$۱۱ - ۳ =$

$۲ + ۴ =$

$۱ + ۹ =$

$۱۴ - ۶ =$

$۸ \times ۲ =$

$۹ + ۱ =$

$۶ - ۱ =$

$۷ + ۹ =$

$۸ - ۵ =$

$۶ \times ۴ =$

$۶ + ۶ =$

$۱۰ - ۱ =$

$۴ \times ۳ =$

$۶ \times ۶ =$

$۴ + ۰ =$

$۷ - ۳ =$

$۸ + ۱ =$

$۰ \times ۹ =$

$۸ - ۷ =$

$۹ \times ۴ =$

$۴ + ۸ =$

$۸ + ۷ =$

$۳ \times ۵ =$

$۱۵ - ۷ =$

$۹ + ۳ =$

$۱۰ - ۲ =$

$۹ - ۶ =$

$۹ \times ۹ =$

$۱۲ - ۹ =$

$۷ + ۲ =$

$۷ \times ۶ =$

$۱۷ - ۸ =$

$۴ + ۷ =$

لغات حفظ شده:


تعداد لغات حفظ شده:

۳. آزمون استروپ

لطفاً آزمون استروپ مربوط به هفته سوم را که در صفحه ۱۷۲ کتاب آمده انجام دهید.

زمان شروع

$9 \times 7 =$

$3 + 9 =$

$15 - 8 =$

$8 + 7 =$

$5 \times 9 =$

$9 \times 2 =$

$5 + 5 =$

$7 - 4 =$

$2 \times 7 =$

$14 - 8 =$

$1 + 3 =$

$7 \times 4 =$

$9 + 5 =$

$11 - 9 =$

$9 + 3 =$

$7 \times 7 =$

$11 - 4 =$

$9 + 7 =$

$8 \times 9 =$

$4 + 7 =$

$13 - 5 =$

$2 \times 8 =$

$3 + 5 =$

$4 \times 9 =$

$7 + 8 =$

$8 - 9 =$

$12 - 4 =$

$9 \times 8 =$

$10 - 5 =$

$9 - 3 =$

$5 + 1 =$

$9 \times 3 =$

$2 + 9 =$

$7 \times 2 =$

$4 + 4 =$

$13 - 9 =$

$1 + 9 =$

$0 \times 9 =$

$8 - 7 =$

$8 + 3 =$

$3 - 3 =$

$3 \times 5 =$

$9 \times 1 =$

$5 + 3 =$

$12 - 8 =$

$9 + 9 =$

$5 \times 5 =$

$9 - 9 =$

$14 - 9 =$

$3 \times 9 =$

$7 - 4 =$

$5 \times 9 =$

$8 + 5 =$

$15 - 9 =$

$1 \times 7 =$

$11 - 5 =$

$8 + 0 =$

$14 - 5 =$

$4 - 4 =$

$5 \times 2 =$

$5 + 5 =$

$12 - 7 =$

$9 \times 3 =$

$4 + 3 =$

$13 - 7 =$

$4 + 5 =$

$9 \times 9 =$

$3 \times 3 =$

$9 - 8 =$

$9 + 1 =$

$4 \times 4 =$

$7 + 9 =$

$3 \times 4 =$

$11 - 8 =$

$4 + 4 =$

$9 \times 1 =$

$4 + 9 =$

$14 - 8 =$

$9 \times 7 =$

$8 - 5 =$

$7 + 1 =$

$19 - 7 =$

$7 \times 5 =$

$8 + 9 =$

$3 + 9 =$

$8 \times 5 =$

$9 + 9 =$

$9 - 2 =$

$14 - 7 =$

$5 + 5 =$

$3 \times 7 =$

$9 + 5 =$

$4 \times 8 =$

$7 + 8 =$

$5 - 4 =$

$10 - 9 =$

$9 + 2 =$

$8 \times 9 =$

$7 \times 2 =$

$10 - 4 =$

زمان پایان

زمان صرف شده

زمان شروع

$۱۴ - ۷ =$

$۷ + ۷ =$

$۶ \times ۴ =$

$۹ \times ۷ =$

$۲ + ۶ =$

$۱۴ - ۹ =$

$۵ \times ۳ =$

$۸ - ۳ =$

$۸ + ۱ =$

$۴ + ۹ =$

$۷ \times ۲ =$

$۱۲ - ۵ =$

$۱ + ۰ =$

$۴ - ۴ =$

$۳ \times ۶ =$

$۹ + ۳ =$

$\square : \square = ۴ \times ۷ =$

$\square = ۷ + ۴ =$

$\square = ۵ - ۱ =$

$\square = ۱۶ - ۸ =$

$\square = ۳ + ۶ =$

$\square = ۳ \times ۳ =$

$\square = ۴ + ۸ =$

$\square = ۷ - ۰ =$

$\square = ۹ \times ۶ =$

$\square = ۱۱ - ۲ =$

$\square = ۶ \times ۵ =$

$\square = ۷ + ۵ =$

$\square = ۲ \times ۷ =$

$\square = ۶ + ۳ =$

$\square = ۱۰ - ۱ =$

$\square = ۵ + ۲ =$

$\square = ۱۴ - ۶ =$

$\square = ۱۶ - ۷ =$

$\square = ۷ - ۳ =$

$\square = ۲ \times ۲ =$

$\square = ۹ + ۶ =$

$\square = ۹ - ۴ =$

$\square = ۷ \times ۴ =$

$\square = ۱۵ - ۶ =$

$\square = ۶ + ۷ =$

$\square = ۹ \times ۵ =$

$\square = ۳ + ۵ =$

$\square = ۸ + ۶ =$

$\square = ۹ \times ۱ =$

$\square = ۱۷ - ۸ =$

$\square = ۸ \times ۴ =$

$\square = ۳ + ۷ =$

$\square = ۵ - ۴ =$

$\square = ۸ \times ۲ =$

$\square = ۴ + ۷ =$

$\square = ۶ \times ۹ =$

$\square = ۳ + ۴ =$

$\square = ۹ - ۳ =$

$\square = ۳ - ۰ =$

$\square = ۹ + ۴ =$

$\square = ۳ \times ۹ =$

$\square = ۵ - ۲ =$

$\square = ۴ + ۵ =$

$\square = ۵ \times ۴ =$

$\square = ۱۶ - ۸ =$

$\square = ۹ - ۷ =$

$\square = ۱ + ۲ =$

$\square = ۱۲ - ۹ =$

$\square = ۵ + ۷ =$

$\square = ۴ \times ۵ =$

$\square = ۸ + ۹ =$

$\square = ۱ \times ۲ =$

$\square = ۱۴ - ۵ =$

$\square = ۷ + ۳ =$

$\square = ۵ \times ۷ =$

$\square = ۹ \times ۴ =$

$\square = ۱۰ - ۳ =$

$\square = ۳ + ۸ =$

$\square = ۱۱ - ۵ =$

$\square = ۸ + ۱ =$

$\square = ۷ \times ۵ =$

$\square = ۷ \times ۶ =$

$\square = ۸ + ۶ =$

$\square = ۶ - ۲ =$

$\square = ۲ + ۲ =$

$\square = ۸ \times ۵ =$

$\square = ۱۰ - ۵ =$

$\square = ۳ \times ۸ =$

$\square = ۱۲ - ۴ =$

$\square = ۸ + ۴ =$

$\square = ۶ - ۳ =$

$\square = ۵ \times ۳ =$

$\square = ۳ - ۱ =$

$\square = ۹ + ۹ =$

$\square = ۸ \times ۳ =$

$\square = ۱۱ - ۳ =$

$\square = ۶ + ۲ =$

$\square = ۱۲ - ۸ =$

$\square = ۶ \times ۷ =$

$\square = ۷ + ۶ =$

$\square = ۸ \times ۴ =$

$\square = ۱۳ - ۴ =$

$\square = ۹ \times ۲ =$

$\square = ۴ + ۶ =$

$\square =$

زمان پایان

زمان صرف شده





زمان شروع :

$$\begin{array}{l}
 ۴ - ۱ = \square \\
 ۶ + ۲ = \square \\
 ۵ + ۵ = \square \\
 ۳ \times ۸ = \square \\
 ۹ - ۵ = \square \\
 ۴ \times ۰ = \square \\
 ۱۱ - ۶ = \square \\
 ۸ + ۷ = \square \\
 ۲ \times ۵ = \square \\
 ۴ \times ۳ = \square \\
 ۱۸ - ۹ = \square \\
 ۵ - ۳ = \square \\
 ۹ \times ۴ = \square \\
 ۳ + ۹ = \square \\
 ۱۲ - ۸ = \square \\
 ۹ \times ۷ = \square
 \end{array}$$

$$\begin{array}{l}
 ۸ + ۶ = \square \\
 ۵ + ۴ = \square \\
 ۹ \times ۵ = \square \\
 ۱۳ - ۶ = \square \\
 ۳ + ۷ = \square \\
 ۸ - ۷ = \square \\
 ۶ \times ۳ = \square \\
 ۲ + ۷ = \square \\
 ۱۰ - ۹ = \square \\
 ۴ \times ۸ = \square \\
 ۱۱ - ۴ = \square \\
 ۷ + ۹ = \square \\
 ۶ - ۵ = \square \\
 ۸ + ۸ = \square \\
 ۴ + ۳ = \square \\
 ۶ \times ۵ = \square \\
 ۱۵ - ۸ = \square
 \end{array}$$

$$\begin{array}{l}
 ۲ - ۱ = \square \\
 ۹ + ۰ = \square \\
 ۹ \times ۵ = \square \\
 ۱۰ - ۶ = \square \\
 ۳ \times ۲ = \square \\
 ۷ + ۲ = \square \\
 ۲ \times ۱ = \square \\
 ۴ + ۹ = \square \\
 ۱۴ - ۶ = \square \\
 ۳ \times ۳ = \square \\
 ۳ + ۵ = \square \\
 ۴ + ۶ = \square \\
 ۱۵ - ۷ = \square \\
 ۶ \times ۵ = \square \\
 ۱۲ - ۸ = \square \\
 ۴ \times ۹ = \square \\
 ۳ + ۹ = \square
 \end{array}$$

$$\begin{array}{l}
 ۵ \times ۵ = \square \\
 ۹ + ۱ = \square \\
 ۱۸ - ۹ = \square \\
 ۸ \times ۳ = \square \\
 ۱۷ - ۸ = \square \\
 ۸ + ۵ = \square \\
 ۴ + ۲ = \square \\
 ۸ - ۳ = \square \\
 ۵ \times ۹ = \square \\
 ۲ + ۹ = \square \\
 ۷ - ۳ = \square \\
 ۶ \times ۸ = \square \\
 ۳ + ۱ = \square \\
 ۱۰ - ۳ = \square \\
 ۸ + ۹ = \square \\
 ۶ - ۴ = \square \\
 ۴ \times ۷ = \square
 \end{array}$$

$$\begin{array}{l}
 ۱۴ - ۹ = \square \\
 ۶ \times ۴ = \square \\
 ۸ + ۲ = \square \\
 ۵ - ۲ = \square \\
 ۵ \times ۸ = \square \\
 ۱۱ - ۸ = \square \\
 ۹ - ۵ = \square \\
 ۵ + ۸ = \square \\
 ۲ \times ۵ = \square \\
 ۱۲ - ۹ = \square \\
 ۷ \times ۶ = \square \\
 ۵ + ۴ = \square \\
 ۷ + ۵ = \square \\
 ۲ \times ۷ = \square \\
 ۱۰ - ۵ = \square \\
 ۴ + ۸ = \square
 \end{array}$$

زمان پایان

زمان صرف شده

با استفاده از آزمون‌های زیر، عملکرد قشر پیش‌پیشانی خود را ارزیابی کرده و در قسمت «نمودار ورزش ذهن» که در انتهای کتاب آمده است ثبت نمایید.

۱. آزمون شمارش  
با صدای بلند، از ۱ تا ۱۲۰ بشمارید. سعی کنید تا جایی که می‌توانید این کار را سریع انجام دهید. مدت زمان لازم برای انجام این کار را اندازه بگیرید و در مربع زیر بنویسید.

ثانیه

۲. آزمون حفظ لغت

دو دقیقه وقت دارید که به لغات نوشته شده در جدول زیر نگاه کنید و هر تعداد از آن‌ها را که می‌توانید حفظ کنید.

قلب	رژیم	رمز	بهار	مارماهی	طبقه
طلا	رنگ	آهن‌ربا	آب	گوجه	مهر
خیابان	بنیاد	تاج	هیچ	حشره	نوع
بازیگر	خط	آهنگ	تحقیق	تله	پرتقال
کیف	جهان	عضو	ناحیه	مجموع	گردش

حالا دو دقیقه فرصت دارید تا در پشت این صفحه، هر تعداد لغت را که به خاطر دارید بنویسید.

$2 + 9 =$	$4 \times 3 =$	$10 - 8 =$
$13 - 9 =$	$5 + 1 =$	$5 + 6 =$
$4 \times 6 =$	$18 - 9 =$	$7 \times 9 =$
$5 - 3 =$	$6 + 5 =$	$12 - 5 =$
$8 \times 4 =$	$6 \times 8 =$	$4 \times 2 =$
$9 + 6 =$	$3 \times 7 =$	$6 + 7 =$
$12 - 9 =$	$1 + 2 =$	$8 - 8 =$
$5 + 7 =$	$14 - 7 =$	$1 + 6 =$
$3 \times 4 =$	$9 + 5 =$	$10 - 2 =$
$6 - 2 =$	$2 \times 6 =$	$9 + 0 =$
$2 \times 9 =$	$7 \times 4 =$	$11 - 5 =$
$8 - 5 =$	$12 - 6 =$	$9 + 8 =$
$4 + 6 =$	$2 + 4 =$	$9 - 3 =$
$3 \times 2 =$	$8 \times 6 =$	$4 \times 7 =$
$8 \times 9 =$	$14 - 9 =$	$8 + 2 =$
$3 + 5 =$	$9 + 7 =$	$6 \times 7 =$
$17 - 8 =$	$9 - 5 =$	زمان پایان
		زمان صرف شده







زمان شروع :

$۸ + ۶ =$    $۳ - ۲ =$    $۱۲ - ۶ =$    $۳ + ۵ =$    $۲ \times ۷ =$    $۷ + ۷ =$    $۳ - ۱ =$    $۸ \times ۸ =$    $۱۱ - ۵ =$    $۶ \times ۰ =$    $۹ + ۸ =$    $۱ \times ۲ =$    $۲ + ۶ =$    $۱۰ - ۳ =$    $۵ + ۳ =$    $۱۲ - ۷ =$

$۱۴ - ۸ =$    $۸ - ۶ =$    $۳ \times ۳ =$    $۲ + ۹ =$    $۴ - ۲ =$    $۷ \times ۶ =$    $۱۵ - ۷ =$    $۸ + ۸ =$    $۳ \times ۲ =$    $۲ + ۴ =$    $۵ + ۹ =$    $۹ \times ۳ =$    $۱۲ - ۸ =$    $۸ \times ۶ =$    $۳ + ۸ =$    $۹ - ۳ =$    $۷ \times ۱ =$

$۳ \times ۷ =$    $۱۵ - ۸ =$    $۶ + ۴ =$    $۵ \times ۲ =$    $۸ \times ۴ =$    $۴ + ۰ =$    $۱۱ - ۲ =$    $۱ \times ۴ =$    $۶ - ۴ =$    $۱ + ۴ =$    $۸ + ۹ =$    $۲ \times ۸ =$    $۱۱ - ۳ =$    $۳ + ۲ =$    $۸ - ۷ =$    $۹ \times ۲ =$    $۴ + ۷ =$

$۷ \times ۲ =$    $۱۲ - ۸ =$    $۹ + ۷ =$    $۳ \times ۸ =$    $۲ \times ۶ =$    $۱۷ - ۹ =$    $۵ + ۶ =$    $۱۳ - ۵ =$    $۶ + ۲ =$    $۱۶ - ۸ =$    $۹ \times ۴ =$    $۸ + ۸ =$    $۵ - ۲ =$    $۳ + ۶ =$    $۸ \times ۴ =$    $۱۵ - ۹ =$    $۴ \times ۶ =$

$۱۳ - ۷ =$    $۴ + ۸ =$    $۸ - ۵ =$    $۶ \times ۶ =$    $۳ - ۲ =$    $۵ + ۵ =$    $۷ \times ۸ =$    $۱۰ - ۶ =$    $۷ + ۲ =$    $۱۴ - ۵ =$    $۹ \times ۱ =$    $۴ + ۷ =$    $۳ \times ۰ =$    $۱۰ - ۳ =$    $۴ \times ۵ =$    $۹ + ۷ =$    $۷ + ۶ =$

$۸ + ۹ =$    $۲ \times ۷ =$    $۵ + ۳ =$    $۴ - ۱ =$    $۱۱ - ۲ =$    $۸ + ۳ =$    $۹ \times ۷ =$    $۸ - ۴ =$    $۴ + ۱ =$    $۵ \times ۵ =$    $۱۲ - ۵ =$    $۶ - ۳ =$    $۳ + ۲ =$    $۱۱ - ۸ =$    $۶ + ۴ =$    $۹ \times ۵ =$

زمان پایان :

زمان صرف شده :

زمان شروع	<input type="text"/>	<input type="text"/>	$5 + 8 =$	<input type="text"/>	$9 \times 0 =$	<input type="text"/>
$14 - 7 =$	<input type="text"/>	$2 \times 8 =$	<input type="text"/>	$6 + 8 =$	<input type="text"/>	$9 \times 0 =$
$3 + 9 =$	<input type="text"/>	$9 + 0 =$	<input type="text"/>	$1 + 5 =$	<input type="text"/>	$1 + 5 =$
$8 - 3 =$	<input type="text"/>	$19 - 8 =$	<input type="text"/>	$3 \times 7 =$	<input type="text"/>	$3 \times 7 =$
$5 \times 3 =$	<input type="text"/>	$8 + 5 =$	<input type="text"/>	$5 + 7 =$	<input type="text"/>	$5 + 7 =$
$10 - 7 =$	<input type="text"/>	$5 \times 6 =$	<input type="text"/>	$9 \times 3 =$	<input type="text"/>	$9 \times 3 =$
$7 + 1 =$	<input type="text"/>	$5 - 4 =$	<input type="text"/>	$7 - 7 =$	<input type="text"/>	$7 - 7 =$
$9 + 2 =$	<input type="text"/>	$12 - 3 =$	<input type="text"/>	$14 - 9 =$	<input type="text"/>	$14 - 9 =$
$9 - 4 =$	<input type="text"/>	$1 + 3 =$	<input type="text"/>	$9 \times 6 =$	<input type="text"/>	$9 \times 6 =$
$8 \times 3 =$	<input type="text"/>	$10 - 1 =$	<input type="text"/>	$11 - 8 =$	<input type="text"/>	$11 - 8 =$
$12 - 8 =$	<input type="text"/>	$9 \times 8 =$	<input type="text"/>	$7 + 3 =$	<input type="text"/>	$7 + 3 =$
$1 \times 3 =$	<input type="text"/>	$3 \times 3 =$	<input type="text"/>	$8 \times 9 =$	<input type="text"/>	$8 \times 9 =$
$4 + 9 =$	<input type="text"/>	$6 - 4 =$	<input type="text"/>	$5 \times 4 =$	<input type="text"/>	$5 \times 4 =$
$8 - 7 =$	<input type="text"/>	$14 - 6 =$	<input type="text"/>	$2 + 2 =$	<input type="text"/>	$2 + 2 =$
$8 + 1 =$	<input type="text"/>	$5 \times 5 =$	<input type="text"/>	$4 \times 9 =$	<input type="text"/>	$4 \times 9 =$
$15 - 6 =$	<input type="text"/>	$3 + 4 =$	<input type="text"/>	$7 + 8 =$	<input type="text"/>	$7 + 8 =$
$3 \times 2 =$	<input type="text"/>	$6 + 4 =$	<input type="text"/>	$7 - 3 =$	<input type="text"/>	$7 - 3 =$

$2 + 7 =$	<input type="text"/>	$15 - 9 =$	<input type="text"/>	$6 \times 6 =$	<input type="text"/>
$7 + 8 =$	<input type="text"/>	$5 \times 9 =$	<input type="text"/>	$12 - 9 =$	<input type="text"/>
$6 \times 3 =$	<input type="text"/>	$9 + 7 =$	<input type="text"/>	$6 - 4 =$	<input type="text"/>
$5 - 1 =$	<input type="text"/>	$3 + 3 =$	<input type="text"/>	$9 + 2 =$	<input type="text"/>
$7 + 4 =$	<input type="text"/>	$6 \times 1 =$	<input type="text"/>	$2 \times 9 =$	<input type="text"/>
$4 \times 9 =$	<input type="text"/>	$9 + 1 =$	<input type="text"/>	$5 + 2 =$	<input type="text"/>
$9 + 6 =$	<input type="text"/>	$10 - 2 =$	<input type="text"/>	$9 - 6 =$	<input type="text"/>
$11 - 7 =$	<input type="text"/>	$7 - 5 =$	<input type="text"/>	$5 \times 4 =$	<input type="text"/>
$2 + 3 =$	<input type="text"/>	$8 + 2 =$	<input type="text"/>	$12 - 4 =$	<input type="text"/>
$7 \times 8 =$	<input type="text"/>	$7 \times 3 =$	<input type="text"/>	$6 \times 2 =$	<input type="text"/>
$3 \times 1 =$	<input type="text"/>	$10 - 5 =$	<input type="text"/>	$9 + 4 =$	<input type="text"/>
$10 - 6 =$	<input type="text"/>	$9 \times 9 =$	<input type="text"/>	$8 - 4 =$	<input type="text"/>
$8 + 4 =$	<input type="text"/>	$3 \times 4 =$	<input type="text"/>	$4 + 2 =$	<input type="text"/>
$5 + 1 =$	<input type="text"/>	$3 + 7 =$	<input type="text"/>	$5 + 7 =$	<input type="text"/>
$5 \times 0 =$	<input type="text"/>	$11 - 6 =$	<input type="text"/>	$16 - 8 =$	<input type="text"/>
$11 - 9 =$	<input type="text"/>	$8 \times 9 =$	<input type="text"/>	$12 - 7 =$	<input type="text"/>
$1 - 1 =$	<input type="text"/>	$16 - 7 =$	<input type="text"/>		

زمان پایان

زمان صرف شده

زمان شروع

$۸ \times ۴ =$

$۴ + ۷ =$

$۲ \times ۴ =$

$۱ \times ۹ =$

$۹ + ۵ =$

$۴ - ۱ =$

$۹ \times ۹ =$

$۱۱ - ۹ =$

$۵ + ۲ =$

$۹ + ۲ =$

$۱۰ - ۲ =$

$۳ \times ۵ =$

$۷ - ۹ =$

$۳ \times ۴ =$

$۴ \times ۴ =$

$۱ + ۹ =$

$۸ + ۹ =$

$۴ + ۳ =$

$۳ \times ۹ =$

$۱۵ - ۷ =$

$۸ + ۵ =$

$۹ - ۴ =$

$۷ \times ۷ =$

$۳ + ۵ =$

$۱۵ - ۹ =$

$۴ \times ۲ =$

$۱۴ - ۵ =$

$۲ + ۹ =$

$۹ - ۸ =$

$۴ + ۷ =$

$۳ + ۴ =$

$۹ \times ۹ =$

$۱۰ - ۹ =$

$۱۱ - ۹ =$

$۹ - ۳ =$

$۹ + ۰ =$

$۸ + ۲ =$

$۲ \times ۹ =$

$۸ - ۳ =$

$۹ \times ۷ =$

$۱۰ - ۴ =$

$۵ + ۵ =$

$۸ \times ۳ =$

$۲ + ۷ =$

$۱۴ - ۸ =$

$۷ - ۱ =$

$۳ \times ۲ =$

$۷ + ۳ =$

$۱۲ - ۸ =$

$۹ \times ۸ =$

$۷ \times ۲ =$

$۸ + ۹ =$

$۱۴ - ۵ =$

$۸ \times ۲ =$

$۱۱ - ۹ =$

$۱ + ۹ =$

$۳ + ۵ =$

$۹ - ۳ =$

$۷ \times ۳ =$

$۹ + ۴ =$

$۸ - ۹ =$

$۳ \times ۴ =$

$۰ + ۲ =$

$۱۷ - ۸ =$

$۸ + ۷ =$

$۵ - ۵ =$

$۱ \times ۲ =$

$۱۲ - ۷ =$

$۲ \times ۷ =$

$۵ + ۹ =$

$۴ - ۲ =$

$۲ \times ۳ =$

$۱۲ - ۴ =$

$۹ - ۱ =$

$۹ + ۵ =$

$۹ \times ۷ =$

$۱۳ - ۴ =$

$۸ \times ۸ =$

$۴ + ۵ =$

$۷ + ۷ =$

$۹ \times ۸ =$

$۱۱ - ۹ =$

$۴ + ۹ =$

$۵ + ۷ =$

$۹ - ۹ =$

$۳ + ۹ =$

$۲ \times ۴ =$

$۱۲ - ۹ =$

$۸ \times ۴ =$

$۱ + ۱ =$

$۳ \times ۱ =$

$۴ + ۸ =$

$۱۹ - ۷ =$

$۲ \times ۵ =$

$۱ + ۹ =$

$۸ + ۳ =$

$۱۵ - ۸ =$

$۹ \times ۳ =$

$۱۷ - ۹ =$

$۴ \times ۳ =$

زمان پایان

زمان صرف شده

با استفاده از آزمونهای زیر، عملکرد قشر پیش پیمانی خود را ارزیابی کرده و در قسمت «نمودار ورزش ذهن» که در انتهای کتاب آمده است ثبت نمایید.

### ۱. آزمون شمارش

با صدای بلند، از ۱ تا ۱۲۰ بشمارید. سعی کنید تا جایی که می توانید این کار را سریع انجام دهید. مدت زمان لازم برای انجام این کار را اندازه بگیرید و در مربع زیر بنویسید.

ثانیه

### ۲. آزمون حفظ لغت

دو دقیقه وقت دارید که به لغات نوشته شده در جدول زیر نگاه کنید و هر تعداد از آن ها را که می توانید حفظ کنید.

دقیقه	هواپیما	روز	حقیقت	رادیو	بادبان
مرد	متر	نمایش	محله	بینش	تور
چارچوب	دختر	آب و هوا	ناحیه	خواب	ذرت
گردن	شغل	فتوکی	قانون	برف	دانه
دُم	دستگاه	بچه	پیاز	نقاشی	خانه

حالا دو دقیقه فرصت دارید تا در پشت این صفحه، هر تعداد لغت را که به خاطر دارید بنویسید.

$$\begin{array}{l} \square \\ 8 \times 9 = \\ 2 + 0 = \\ 16 - 7 = \\ 6 + 8 = \\ 7 \times 2 = \\ 4 \times 8 = \\ 1 + 3 = \\ 10 - 1 = \\ 5 + 8 = \\ 5 \times 9 = \\ 6 \times 4 = \\ 15 - 8 = \\ 2 + 6 = \\ 5 \times 3 = \\ 12 - 6 = \\ 9 + 6 = \\ 9 - 9 = \end{array}$$

$$\begin{array}{l} \square \\ 11 - 5 = \\ 5 + 6 = \\ 1 \times 8 = \\ 17 - 8 = \\ 9 \times 4 = \\ 8 + 7 = \\ 5 - 0 = \\ 7 + 1 = \\ 14 - 9 = \\ 6 + 2 = \\ 12 - 5 = \\ 9 + 4 = \\ 6 - 4 = \\ 5 \times 4 = \\ 6 + 7 = \\ 6 \times 9 = \\ 14 - 6 = \end{array}$$

$$\begin{array}{l} \square \\ 8 + 3 = \\ 13 - 9 = \\ 4 \times 6 = \\ 7 - 4 = \\ 9 \times 7 = \\ 6 + 4 = \\ 13 - 5 = \\ 9 + 8 = \\ 2 \times 7 = \\ 3 - 2 = \\ 6 \times 8 = \\ 7 - 6 = \\ 5 + 9 = \\ 2 \times 2 = \\ 5 \times 6 = \\ 3 + 6 = \\ \square : \square \\ \square : \square \end{array}$$

زمان پایان

زمان صرف شده



لغات حفظ شدہ:

**تعداد لغات حفظ شد: ۵:**

### ۲. از خون استروپ

لطفاً آزمون استروپ مربوط به هفتدی پنجم را که در صفحه‌ی ۱۷۴ کتاب آمده انجام دهید.

$\square$	$\square$	$\square$	$\square$	$\square$	$\square$	$\square$	$\square$	$\square$	$\square$	$\square$	$\square$	$\square$	$\square$	$\square$	$\square$	$\square$	$\square$	$\square$	$\square$	$\square$	$\square$	$\square$
$7 + 8 =$	$10 - 7 =$	$1 + 6 =$	$9 + 3 =$	$11 - 5 =$	$3 \times 4 =$	$6 + 9 =$	$7 - 5 =$	$3 + 7 =$	$6 - 1 =$	$9 \times 2 =$	$7 + 6 =$	$12 - 6 =$	$5 \times 3 =$	$7 \times 7 =$	$6 + 6 =$	$7 - 1 =$						

[illegible]



زمان شروع

$3 - 1 =$

$6 \times 2 =$

$4 + 7 =$

$6 - 5 =$

$3 \times 3 =$

$11 - 5 =$

$7 + 4 =$

$2 \times 3 =$

$5 + 3 =$

$9 + 5 =$

$8 \times 8 =$

$16 - 9 =$

$9 \times 8 =$

$7 + 7 =$

$6 - 6 =$

$8 \times 7 =$

زمان پایان

$7 \times 2 =$

$10 - 3 =$

$2 + 8 =$

$9 \times 2 =$

$2 \times 7 =$

$8 + 0 =$

$10 - 1 =$

$8 \times 2 =$

$9 - 9 =$

$2 + 3 =$

$5 + 9 =$

$9 \times 4 =$

$11 - 2 =$

$2 + 6 =$

$6 - 4 =$

$3 \times 1 =$

$7 + 9 =$

$15 - 7 =$

$9 + 1 =$

$9 - 4 =$

$16 - 7 =$

$6 + 1 =$

$3 \times 7 =$

$7 + 3 =$

$9 - 7 =$

$9 \times 7 =$

$11 - 4 =$

$9 \times 5 =$

$7 + 6 =$

$3 \times 2 =$

$4 + 2 =$

$17 - 8 =$

$2 + 5 =$

$13 - 7 =$

$1 + 9 =$

$4 \times 5 =$

$5 + 0 =$

$9 - 8 =$

$12 - 5 =$

$8 + 3 =$

$4 \times 3 =$

$8 - 8 =$

$2 + 4 =$

$4 \times 6 =$

$11 - 5 =$

$8 - 6 =$

$0 + 8 =$

$11 - 8 =$

$6 + 9 =$

$9 \times 4 =$

$9 + 7 =$

$6 \times 9 =$

$16 - 7 =$

$3 + 8 =$

$8 \times 8 =$

$7 \times 8 =$

$15 - 9 =$

$8 + 4 =$

$16 - 8 =$

$3 + 2 =$

$8 \times 2 =$

$5 \times 4 =$

$6 + 9 =$

$6 - 1 =$

$4 + 5 =$

$9 \times 7 =$

$12 - 3 =$

زمان پایان

زمان صرف شده

زمان شروع

<input type="text"/>	<input type="text"/>	$9 \times 7 =$	<input type="text"/>
$9 \times 5 =$	<input type="text"/>	$9 + 2 =$	<input type="text"/>
$9 + 2 =$	<input type="text"/>	$4 + 3 =$	<input type="text"/>
$13 - 7 =$	<input type="text"/>	$2 \times 9 =$	<input type="text"/>
$9 + 1 =$	<input type="text"/>	$7 + 9 =$	<input type="text"/>
$7 \times 4 =$	<input type="text"/>	$9 \times 1 =$	<input type="text"/>
$9 - 9 =$	<input type="text"/>	$8 - 9 =$	<input type="text"/>
$11 - 8 =$	<input type="text"/>	$11 - 3 =$	<input type="text"/>
$4 + 2 =$	<input type="text"/>	$8 \times 5 =$	<input type="text"/>
$10 - 1 =$	<input type="text"/>	$15 - 9 =$	<input type="text"/>
$2 \times 4 =$	<input type="text"/>	$7 + 3 =$	<input type="text"/>
$2 \times 3 =$	<input type="text"/>	$9 \times 8 =$	<input type="text"/>
$5 - 0 =$	<input type="text"/>	$2 + 9 =$	<input type="text"/>
$11 - 4 =$	<input type="text"/>	$5 + 0 =$	<input type="text"/>
$7 \times 3 =$	<input type="text"/>	$9 \times 4 =$	<input type="text"/>
$2 + 9 =$	<input type="text"/>	$3 + 9 =$	<input type="text"/>
$7 + 7 =$	<input type="text"/>	$9 - 8 =$	<input type="text"/>

$5 + 7 =$	<input type="text"/>
$11 - 5 =$	<input type="text"/>
$9 + 7 =$	<input type="text"/>
$3 - 1 =$	<input type="text"/>
$2 \times 9 =$	<input type="text"/>
$10 - 2 =$	<input type="text"/>
$1 + 2 =$	<input type="text"/>
$3 + 7 =$	<input type="text"/>
$7 - 9 =$	<input type="text"/>
$3 \times 4 =$	<input type="text"/>
$14 - 9 =$	<input type="text"/>
$9 \times 8 =$	<input type="text"/>
$9 + 9 =$	<input type="text"/>
$7 - 3 =$	<input type="text"/>
$3 + 9 =$	<input type="text"/>
$13 - 8 =$	<input type="text"/>
$5 \times 5 =$	<input type="text"/>

$19 - 8 =$	<input type="text"/>
$7 \times 3 =$	<input type="text"/>
$3 + 8 =$	<input type="text"/>
$4 + 3 =$	<input type="text"/>
$4 \times 9 =$	<input type="text"/>
$9 + 8 =$	<input type="text"/>
$10 - 2 =$	<input type="text"/>
$5 - 5 =$	<input type="text"/>
$5 + 9 =$	<input type="text"/>
$8 \times 7 =$	<input type="text"/>
$11 - 3 =$	<input type="text"/>
$5 \times 2 =$	<input type="text"/>
$5 \times 7 =$	<input type="text"/>
$5 + 5 =$	<input type="text"/>
$10 - 8 =$	<input type="text"/>
$2 \times 9 =$	<input type="text"/>
$7 - 9 =$	<input type="text"/>

$9 \times 9 =$	<input type="text"/>
$11 - 9 =$	<input type="text"/>
$8 - 4 =$	<input type="text"/>
$8 + 9 =$	<input type="text"/>
$5 \times 9 =$	<input type="text"/>
$2 + 7 =$	<input type="text"/>
$9 - 5 =$	<input type="text"/>
$4 \times 3 =$	<input type="text"/>
$15 - 9 =$	<input type="text"/>
$4 \times 8 =$	<input type="text"/>
$9 + 4 =$	<input type="text"/>
$7 \times 7 =$	<input type="text"/>
$2 + 0 =$	<input type="text"/>
$8 + 7 =$	<input type="text"/>
$14 - 8 =$	<input type="text"/>
$7 \times 1 =$	<input type="text"/>
$13 - 8 =$	<input type="text"/>

$9 + 2 =$	<input type="text"/>
$4 + 8 =$	<input type="text"/>
$9 \times 4 =$	<input type="text"/>
$9 - 9 =$	<input type="text"/>
$9 + 5 =$	<input type="text"/>
$7 \times 9 =$	<input type="text"/>
$8 + 9 =$	<input type="text"/>
$14 - 9 =$	<input type="text"/>
$4 + 1 =$	<input type="text"/>
$8 \times 9 =$	<input type="text"/>
$5 \times 4 =$	<input type="text"/>
$10 - 7 =$	<input type="text"/>
$9 + 9 =$	<input type="text"/>
$8 + 1 =$	<input type="text"/>
$8 \times 9 =$	<input type="text"/>
$12 - 3 =$	<input type="text"/>
زمان پایان	<input type="text"/>
زمان صرف شده	<input type="text"/>





با استفاده از آزمون‌های زیر، عملکرد قشر پیش پیشانی خود را ارزیابی کرده و در قسمت «نمودار ورزش ذهن» که در انتهای کتاب آمده است ثبت نمایید.

### ۱. آزمون شمارش

با صدای بلند، از ۱ تا ۱۲۰ بشمارید. سعی کنید تا جایی که می‌توانید این کار را سریع انجام دهید. مدت زمان لازم برای انجام این کار را اندازه بگیرید و در مربع زیر بنویسید.

ثانیه

### ۲. آزمون حفظ لغت

دو دقیقه وقت دارید که به لغات نوشته شده در جدول زیر نگاه کنید و هر تعداد از آن‌ها را که می‌توانید حفظ کنید.

پارو	متن	علامت	نمک	فیلم	همه
چشمه	نامه	تپش	فصل	مو	درخت
استخوان	جلو	اندازه	بازی	ایده	غرب
نخ	دستور	برادرزاده	گوشت	مکان	تراکتور
تعجب	اجاق	پارچه	چنگال	تیر	سؤال

حالا دو دقیقه فرصت دارید تا در پشت این صفحه، هر تعداد لغت را که به خاطر دارید بنویسید.

$$\begin{array}{r}
 18 - 9 = \square \\
 6 + 5 = \square \\
 2 \times 9 = \square \\
 14 - 8 = \square \\
 3 \times 6 = \square \\
 3 + 7 = \square \\
 9 - 5 = \square \\
 1 + 6 = \square \\
 15 - 6 = \square \\
 2 + 7 = \square \\
 10 - 3 = \square \\
 9 + 8 = \square \\
 9 - 3 = \square \\
 6 \times 5 = \square \\
 7 + 8 = \square \\
 8 \times 5 = \square \\
 5 - 4 = \square
 \end{array}$$

$$\begin{array}{r}
 8 + 6 = \square \\
 13 - 4 = \square \\
 0 \times 7 = \square \\
 8 - 2 = \square \\
 3 \times 9 = \square \\
 6 + 6 = \square \\
 10 - 2 = \square \\
 1 + 9 = \square \\
 9 \times 8 = \square \\
 7 - 2 = \square \\
 6 \times 6 = \square \\
 6 - 0 = \square \\
 4 + 7 = \square \\
 7 \times 5 = \square \\
 4 \times 4 = \square \\
 5 + 3 = \square \\
 10 - 7 = \square
 \end{array}$$

$$\begin{array}{r}
 2 \times 4 = \square \\
 4 + 1 = \square \\
 12 - 4 = \square \\
 7 + 9 = \square \\
 5 \times 1 = \square \\
 5 \times 3 = \square \\
 3 + 5 = \square \\
 10 - 8 = \square \\
 9 + 4 = \square \\
 6 \times 7 = \square \\
 6 \times 8 = \square \\
 12 - 3 = \square \\
 1 + 7 = \square \\
 9 \times 9 = \square \\
 11 - 7 = \square \\
 8 + 8 = \square
 \end{array}$$

زمان پایان

زمان صرف شده

لغات حفظ شدہ:

[illegible]

تعداد لغات حفظ شده:

7

لطفاً آزمون استروپ مربوط به هفتگی ششم را که در صفحه‌ی ۱۷۵ کتاب آمده انجام دهید.

زمان شروع

[illegible]

زمان شروع

$3 - 3 =$

$3 + 1 =$

$9 \times 7 =$

$8 + 2 =$

$4 \times 7 =$

$8 - 7 =$

$7 + 4 =$

$13 - 7 =$

$2 + 3 =$

$8 \times 6 =$

$17 - 9 =$

$7 + 7 =$

$5 \times 7 =$

$7 - 1 =$

$11 - 8 =$

$1 \times 6 =$

زمان پایان

$11 - 5 =$

$6 + 7 =$

$9 \times 9 =$

$3 - 1 =$

$8 \times 7 =$

$9 + 0 =$

$9 \times 3 =$

$4 \times 3 =$

$9 - 3 =$

$4 + 9 =$

$2 \times 8 =$

$14 - 8 =$

$3 \times 4 =$

$14 - 6 =$

$2 \times 6 =$

$9 + 8 =$

$10 - 2 =$

$5 + 3 =$

$3 \times 3 =$

$9 + 4 =$

$5 - 4 =$

$6 \times 9 =$

$1 - 0 =$

$5 + 4 =$

$14 - 7 =$

$3 \times 6 =$

$7 + 6 =$

$12 - 3 =$

$16 - 9 =$

$2 \times 7 =$

$6 + 8 =$

$13 - 6 =$

$7 + 3 =$

$3 + 5 =$

$8 + 6 =$

$4 - 2 =$

$9 \times 8 =$

$9 + 1 =$

$1 \times 4 =$

$12 - 5 =$

$7 - 5 =$

$4 + 9 =$

$2 \times 7 =$

$15 - 8 =$

$5 + 1 =$

$8 - 6 =$

$10 - 3 =$

$9 + 8 =$

$5 \times 4 =$

$16 - 9 =$

$5 \times 1 =$

$3 \times 6 =$

$3 + 7 =$

$11 - 4 =$

$4 \times 0 =$

$6 + 3 =$

$5 + 8 =$

$10 - 5 =$

$7 \times 3 =$

$9 \times 2 =$

$7 + 1 =$

$7 + 6 =$

$9 - 5 =$

$2 \times 3 =$

$5 \times 3 =$

$14 - 9 =$

$9 + 4 =$

$13 - 6 =$

$8 + 1 =$

$2 - 1 =$

$5 \times 5 =$

$7 - 7 =$

$11 - 8 =$

$4 + 8 =$

$9 \times 9 =$

$4 + 4 =$

$8 + 5 =$

$4 \times 7 =$

$10 - 1 =$

$5 \times 7 =$

$15 - 9 =$

$3 + 9 =$

$7 \times 2 =$

زمان پایان

زمان صرف شده

زمان شروع	<input type="text"/>	<input type="text"/>	$9 \times 2 =$	<input type="text"/>
$4 + 0 =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>	$14 - 7 =$	<input type="text"/>
$7 - 4 =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>	$2 + 7 =$	<input type="text"/>
$5 \times 3 =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>	$7 \times 9 =$	<input type="text"/>
$10 - 4 =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>	$13 - 8 =$	<input type="text"/>
$5 + 2 =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>	$5 \times 1 =$	<input type="text"/>
$3 \times 4 =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>	$7 + 4 =$	<input type="text"/>
$8 - 7 =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>	$9 - 4 =$	<input type="text"/>
$5 \times 5 =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>	$3 + 2 =$	<input type="text"/>
$17 - 9 =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>	$8 - 3 =$	<input type="text"/>
$0 \times 7 =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>	$7 \times 4 =$	<input type="text"/>
$8 + 8 =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>	$6 + 7 =$	<input type="text"/>
$4 \times 2 =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>	$7 - 3 =$	<input type="text"/>
$2 \times 9 =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>	$9 + 3 =$	<input type="text"/>
$9 + 7 =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>	$7 \times 7 =$	<input type="text"/>
$15 - 6 =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>	$2 + 9 =$	<input type="text"/>
$8 + 3 =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>	$12 - 3 =$	<input type="text"/>

$3 \times 2 =$	<input type="text"/>
$7 - 4 =$	<input type="text"/>
$4 + 1 =$	<input type="text"/>
$15 - 8 =$	<input type="text"/>
$8 + 9 =$	<input type="text"/>
$8 \times 5 =$	<input type="text"/>
$8 \times 4 =$	<input type="text"/>
$8 + 1 =$	<input type="text"/>
$6 \times 4 =$	<input type="text"/>
$8 - 8 =$	<input type="text"/>
$6 \times 0 =$	<input type="text"/>
$3 + 7 =$	<input type="text"/>
$10 - 8 =$	<input type="text"/>
$7 \times 9 =$	<input type="text"/>
$16 - 7 =$	<input type="text"/>
$7 + 8 =$	<input type="text"/>
$11 - 7 =$	<input type="text"/>

$3 + 2 =$	<input type="text"/>
$8 \times 3 =$	<input type="text"/>
$9 - 5 =$	<input type="text"/>
$8 + 8 =$	<input type="text"/>
$5 \times 4 =$	<input type="text"/>
$4 + 0 =$	<input type="text"/>
$13 - 8 =$	<input type="text"/>
$6 \times 2 =$	<input type="text"/>
$9 + 9 =$	<input type="text"/>
$5 - 1 =$	<input type="text"/>
$1 \times 8 =$	<input type="text"/>
$16 - 8 =$	<input type="text"/>
$3 + 9 =$	<input type="text"/>
$4 \times 4 =$	<input type="text"/>
$11 - 4 =$	<input type="text"/>
$9 + 1 =$	<input type="text"/>
$2 \times 3 =$	<input type="text"/>

$4 \times 9 =$	<input type="text"/>
$4 - 3 =$	<input type="text"/>
$12 - 4 =$	<input type="text"/>
$5 + 2 =$	<input type="text"/>
$2 + 8 =$	<input type="text"/>
$3 \times 7 =$	<input type="text"/>
$5 - 5 =$	<input type="text"/>
$7 + 1 =$	<input type="text"/>
$5 \times 9 =$	<input type="text"/>
$9 + 9 =$	<input type="text"/>
$10 - 5 =$	<input type="text"/>
$4 + 7 =$	<input type="text"/>
$10 - 6 =$	<input type="text"/>
$9 \times 2 =$	<input type="text"/>
$8 + 6 =$	<input type="text"/>
$11 - 9 =$	<input type="text"/>
زمان پایان	<input type="text"/>
زمان صرف شده	<input type="text"/>



زمان شروع	<input type="text"/>	<input type="text"/>	$۸ \times ۲ =$	<input type="text"/>
$۲ \times ۵ =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>	$۶ - ۵ =$	<input type="text"/>
$۹ - ۱ =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>	$۱ + ۰ =$	<input type="text"/>
$۴ + ۲ =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>	$۵ - ۳ =$	<input type="text"/>
$۳ \times ۲ =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>	$۷ \times ۷ =$	<input type="text"/>
$۲ + ۹ =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>	$۱۵ - ۷ =$	<input type="text"/>
$۷ - ۴ =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>	$۳ + ۴ =$	<input type="text"/>
$۱۲ - ۳ =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>	$۸ + ۹ =$	<input type="text"/>
$۷ \times ۸ =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>	$۹ - ۸ =$	<input type="text"/>
$۱۰ - ۴ =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>	$۳ \times ۱ =$	<input type="text"/>
$۸ + ۴ =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>	$۱۳ - ۶ =$	<input type="text"/>
$۵ + ۵ =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>	$۶ \times ۶ =$	<input type="text"/>
$۹ \times ۶ =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>	$۳ + ۷ =$	<input type="text"/>
$۳ + ۳ =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>	$۱۰ - ۹ =$	<input type="text"/>
$۵ \times ۶ =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>	$۹ + ۵ =$	<input type="text"/>
$۰ \times ۷ =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>	$۱۵ - ۹ =$	<input type="text"/>
$۸ + ۵ =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>	$۴ \times ۳ =$	<input type="text"/>

$۹ - ۳ =$	<input type="text"/>
$۱۶ - ۷ =$	<input type="text"/>
$۳ + ۵ =$	<input type="text"/>
$۸ \times ۱ =$	<input type="text"/>
$۱۴ - ۹ =$	<input type="text"/>
$۲ \times ۸ =$	<input type="text"/>
$۷ + ۲ =$	<input type="text"/>
$۱۱ - ۶ =$	<input type="text"/>
$۴ - ۴ =$	<input type="text"/>
$۵ \times ۷ =$	<input type="text"/>
$۱۱ - ۴ =$	<input type="text"/>
$۸ + ۶ =$	<input type="text"/>
$۷ \times ۶ =$	<input type="text"/>
$۹ + ۹ =$	<input type="text"/>
$۱۸ - ۹ =$	<input type="text"/>
$۲ + ۸ =$	<input type="text"/>
$۰ \times ۹ =$	<input type="text"/>

$۰ + ۶ =$	<input type="text"/>
$۸ - ۴ =$	<input type="text"/>
$۳ \times ۹ =$	<input type="text"/>
$۶ \times ۴ =$	<input type="text"/>
$۳ + ۹ =$	<input type="text"/>
$۵ \times ۸ =$	<input type="text"/>
$۱۱ - ۹ =$	<input type="text"/>
$۷ + ۱ =$	<input type="text"/>
$۴ \times ۸ =$	<input type="text"/>
$۷ + ۹ =$	<input type="text"/>
$۹ - ۱ =$	<input type="text"/>
$۸ \times ۴ =$	<input type="text"/>
$۱۲ - ۷ =$	<input type="text"/>
$۳ + ۳ =$	<input type="text"/>
$۱۳ - ۹ =$	<input type="text"/>
$۳ \times ۳ =$	<input type="text"/>
$۴ + ۷ =$	<input type="text"/>

زمان پایان

زمان صرف شده

زمان شروع :  :

$$\begin{array}{l}
 10 - 6 = \square \\
 5 + 0 = \square \\
 7 \times 7 = \square \\
 8 - 7 = \square \\
 4 + 4 = \square \\
 13 - 5 = \square \\
 7 \times 3 = \square \\
 3 \times 8 = \square \\
 5 + 4 = \square \\
 9 + 5 = \square \\
 5 \times 7 = \square \\
 13 - 9 = \square \\
 3 + 8 = \square \\
 9 - 2 = \square \\
 9 \times 8 = \square \\
 4 + 7 = \square
 \end{array}$$

$$\begin{array}{l}
 13 - 7 = \square \\
 9 - 9 = \square \\
 6 + 1 = \square \\
 3 + 7 = \square \\
 6 - 3 = \square \\
 8 \times 5 = \square \\
 15 - 8 = \square \\
 4 + 6 = \square \\
 8 \times 9 = \square \\
 3 + 4 = \square \\
 7 - 5 = \square \\
 2 \times 3 = \square \\
 10 - 9 = \square \\
 7 \times 6 = \square \\
 7 + 7 = \square \\
 9 \times 7 = \square \\
 13 - 8 = \square
 \end{array}$$

$$\begin{array}{l}
 5 \times 6 = \square \\
 8 - 1 = \square \\
 6 + 8 = \square \\
 11 - 9 = \square \\
 8 \times 4 = \square \\
 2 + 2 = \square \\
 9 - 4 = \square \\
 7 \times 1 = \square \\
 13 - 8 = \square \\
 4 \times 7 = \square \\
 7 + 3 = \square \\
 6 - 2 = \square \\
 2 + 4 = \square \\
 8 + 6 = \square \\
 11 - 4 = \square \\
 9 \times 9 = \square \\
 15 - 6 = \square
 \end{array}$$

$$\begin{array}{l}
 3 + 5 = \square \\
 9 + 8 = \square \\
 7 \times 4 = \square \\
 4 - 3 = \square \\
 8 + 8 = \square \\
 2 \times 9 = \square \\
 5 + 6 = \square \\
 14 - 8 = \square \\
 7 + 1 = \square \\
 11 - 3 = \square \\
 8 \times 8 = \square \\
 11 - 7 = \square \\
 5 \times 9 = \square \\
 9 + 9 = \square \\
 4 + 9 = \square \\
 10 - 2 = \square \\
 4 \times 9 = \square
 \end{array}$$

$$\begin{array}{l}
 3 - 1 = \square \\
 1 \times 5 = \square \\
 6 + 7 = \square \\
 4 + 0 = \square \\
 8 \times 9 = \square \\
 4 + 6 = \square \\
 15 - 8 = \square \\
 8 - 3 = \square \\
 1 \div 1 = \square \\
 6 \times 8 = \square \\
 10 - 7 = \square \\
 3 \times 8 = \square \\
 2 + 8 = \square \\
 6 \times 7 = \square \\
 12 - 5 = \square \\
 4 \times 8 = \square
 \end{array}$$

زمان پایان :  :

زمان صرف شده :  :

با استفاده از آزمون‌های زیر، عملکرد قشر پیش‌پیشانی خود را ارزیابی کرده و در قسمت «نمودار ورزش ذهن» که در انتهای کتاب آمده است ثبت نمایید.

۱. آزمون شمارش  
با صدای بلند، از ۱ تا ۱۲۰ بشمارید. سعی کنید تا جایی که می‌توانید این کار را سریع انجام دهید. مدت زمان لازم برای انجام این کار را اندازه بگیرید و در مربع زیر بنویسید.

ثانیه

۲. آزمون حفظ لغت  
دو دقیقه وقت دارید که به لغات نوشته شده در جدول زیر نگاه کنید و هر تعداد از آن‌ها را که می‌توانید حفظ کنید.

روستا	مایع	عقاب	جواب	آگهی	اردو
مرکز	هدف	شخص	منقار	محصول	معدل
لبنیات	خیاط	واحد	مسابقه	دست	پاییز
گره	جنگ	مادر	ورق	شب	عکس
خاک	وظیفه	ردیف	کاه	تجارت	نقشه

حالا دو دقیقه فرصت دارید تا در پشت این صفحه، هر تعداد لغت را که به خاطر دارید بنویسید.

$$\begin{array}{l} \square \\ 8 - 4 = \square \\ 0 + 3 = \square \\ 7 \times 4 = \square \\ 15 - 6 = \square \\ 4 \times 4 = \square \\ 9 - 4 = \square \\ 8 \times 7 = \square \\ 6 + 6 = \square \\ 14 - 9 = \square \\ 9 \times 6 = \square \\ 1 + 7 = \square \\ 7 + 9 = \square \\ 11 - 5 = \square \\ 5 \times 2 = \square \\ 12 - 9 = \square \\ 2 \times 2 = \square \\ 7 + 5 = \square \end{array}$$

$$\begin{array}{l} \square \\ 6 \times 7 = \square \\ 7 + 3 = \square \\ 14 - 5 = \square \\ 6 \times 9 = \square \\ 14 - 7 = \square \\ 8 + 4 = \square \\ 2 + 6 = \square \\ 9 - 5 = \square \\ 2 \times 4 = \square \\ 4 + 8 = \square \\ 4 - 3 = \square \\ 7 \times 2 = \square \\ 5 + 3 = \square \\ 15 - 7 = \square \\ 8 + 6 = \square \\ 12 - 9 = \square \\ 8 \times 1 = \square \end{array}$$

$$\begin{array}{l} \square \\ 16 - 8 = \square \\ 5 \times 5 = \square \\ 9 + 1 = \square \\ 2 + 3 = \square \\ 9 \times 2 = \square \\ 4 - 4 = \square \\ 6 + 2 = \square \\ 3 - 1 = \square \\ 4 \times 2 = \square \\ 17 - 9 = \square \\ 8 + 9 = \square \\ 3 \times 5 = \square \\ 5 + 8 = \square \\ 7 \times 8 = \square \\ 10 - 1 = \square \\ 7 + 4 = \square \\ \square : \square \\ \square : \square \end{array}$$

زمان پایان

زمان صرف شده

تعداد لغات حفظ شده:

### ۳. آزمون استروپ

لطفاً از من استروپ مربوط به هفته ی هفتم را که در صفحه ی ۱۷۶ کتاب آمده انجام دهید.

[illegible]

زمان شروع

$۱۱ - ۲ =$

$۹ + ۴ =$

$۱ \times ۸ =$

$۹ - ۶ =$

$۲ \times ۲ =$

$۴ + ۵ =$

$۲ \times ۴ =$

$۸ \times ۵ =$

$۷ - ۱ =$

$۷ + ۵ =$

$۵ \times ۴ =$

$۱۱ - ۴ =$

$۳ \times ۲ =$

$۱۴ - ۷ =$

$۳ \times ۴ =$

$۶ + ۹ =$

$۱۴ - ۹ =$

$۲ + ۴ =$

$۷ \times ۷ =$

$۳ + ۸ =$

$۶ - ۴ =$

$۳ \times ۵ =$

$۴ - ۴ =$

$۸ + ۰ =$

$۱۷ - ۸ =$

$۶ \times ۴ =$

$۵ + ۵ =$

$۴ + ۹ =$

$۱۳ - ۶ =$

$۲ \times ۹ =$

$۵ + ۷ =$

$۱۳ - ۹ =$

$۱ + ۹ =$

$۷ + ۰ =$

$۷ - ۵ =$

$۶ + ۳ =$

$۴ \times ۲ =$

$۷ + ۳ =$

$۹ \times ۹ =$

$۹ - ۲ =$

$۶ + ۷ =$

$۱۲ - ۸ =$

$۱ + ۲ =$

$۷ \times ۹ =$

$۱۲ - ۴ =$

$۹ + ۹ =$

$۸ \times ۴ =$

$۹ \times ۲ =$

$۱۵ - ۹ =$

$۹ \times ۸ =$

$۹ \times ۲ =$

$۷ \times ۵ =$

$۹ + ۲ =$

$۱۷ - ۹ =$

$۸ \times ۰ =$

$۴ + ۳ =$

$۵ + ۸ =$

$۱۲ - ۵ =$

$۹ \times ۵ =$

$۲ \times ۷ =$

$۱ + ۸ =$

$۳ + ۷ =$

$۸ - ۵ =$

$۳ \times ۳ =$

$۳ \times ۹ =$

$۱۲ - ۷ =$

$۶ + ۴ =$

$۱۵ - ۶ =$

$۸ + ۱ =$

$۲ - ۲ =$

$۳ \times ۲ =$

$۶ - ۲ =$

$۱۰ - ۱ =$

$۹ + ۶ =$

$۵ \times ۶ =$

$۵ + ۱ =$

$۸ + ۶ =$

$۶ \times ۳ =$

$۱۳ - ۶ =$

$۳ \times ۷ =$

$۱۴ - ۹ =$

$۱ + ۹ =$

$۷ \times ۱ =$

$۱۸ - ۹ =$

$۴ + ۲ =$

$۸ + ۹ =$

$۵ - ۴ =$

$۷ \times ۸ =$

$۶ + ۷ =$

$۹ \times ۶ =$

$۱۵ - ۷ =$

$۹ - ۸ =$

$۹ + ۹ =$

$۶ \times ۷ =$

$۱۰ - ۲ =$

$۱ + ۶ =$

$۴ - ۳ =$

$۱۶ - ۹ =$

$۶ + ۸ =$

$۴ \times ۸ =$

زمان پایان

زمان صرف شده



زمان شروع

$۱۴ - ۵ =$

$۱ + ۰ =$

$۸ \times ۹ =$

$۱۴ - ۷ =$

$۹ \times ۷ =$

$۵ + ۵ =$

$۴ - ۱ =$

$۶ + ۲ =$

$۶ - ۴ =$

$۳ \times ۲ =$

$۴ + ۸ =$

$۹ - ۶ =$

$۸ + ۶ =$

$۳ \times ۴ =$

$۷ + ۵ =$

$۱۱ - ۲ =$

زمان پایان

$۳ + ۵ =$

$۲ \times ۹ =$

$۹ - ۸ =$

$۴ + ۷ =$

$۹ \times ۳ =$

$۵ + ۲ =$

$۶ \times ۹ =$

$۱ + ۱ =$

$۱۰ - ۹ =$

$۵ - ۴ =$

$۹ + ۵ =$

$۰ \times ۷ =$

$۱۱ - ۶ =$

$۱۰ - ۳ =$

$۹ \times ۵ =$

$۱۱ - ۳ =$

$۸ + ۴ =$

$۶ \times ۵ =$

$۸ + ۰ =$

$۷ - ۳ =$

$۱ \times ۹ =$

$۱۴ - ۶ =$

$۵ + ۴ =$

$۴ \times ۸ =$

$۶ - ۳ =$

$۵ \times ۲ =$

$۱۵ - ۶ =$

$۲ \times ۷ =$

$۹ + ۴ =$

$۶ \times ۳ =$

$۲ \times ۴ =$

$۸ + ۲ =$

$۱۰ - ۲ =$

$۵ + ۸ =$

$۱ + ۳ =$

$۷ \times ۴ =$

$۹ - ۸ =$

$۶ + ۸ =$

$۹ \times ۶ =$

$۲ + ۲ =$

$۱۰ - ۳ =$

$۴ \times ۵ =$

$۸ + ۹ =$

$۸ - ۳ =$

$۶ \times ۵ =$

$۱۴ - ۸ =$

$۵ + ۹ =$

$۷ \times ۳ =$

$۱۲ - ۹ =$

$۷ + ۸ =$

$۶ \times ۰ =$

$۸ \times ۸ =$

$۶ - ۲ =$

$۱۵ - ۷ =$

$۴ + ۱ =$

$۸ + ۳ =$

$۴ \times ۷ =$

$۹ - ۷ =$

$۱ + ۵ =$

$۲ \times ۳ =$

$۸ + ۴ =$

$۱۸ - ۹ =$

$۶ \times ۷ =$

$۱۰ - ۲ =$

$۸ \times ۶ =$

$۹ + ۸ =$

$۱۰ - ۶ =$

$۱۳ - ۷ =$

$۲ \times ۶ =$

$۵ - ۰ =$

$۳ + ۲ =$

$۱۰ - ۴ =$

$۲ + ۹ =$

$۵ \times ۳ =$

$۸ \times ۹ =$

$۴ + ۳ =$

$۶ \times ۸ =$

$۸ - ۷ =$

$۴ \times ۳ =$

$۷ + ۷ =$

$۱۱ - ۳ =$

$۳ \times ۷ =$

$۱۱ - ۷ =$

$۳ + ۹ =$

$زمان پایان$

$زمان صرف شده$

زمان شروع

$۸ - ۳ =$

$۳ + ۲ =$

$۷ - ۶ =$

$۳ \times ۳ =$

$۱۰ - ۷ =$

$۵ + ۲ =$

$۷ + ۸ =$

$۵ - ۵ =$

$۸ \times ۲ =$

$۱۳ - ۴ =$

$۵ \times ۴ =$

$۸ + ۲ =$

$۱۶ - ۸ =$

$۹ + ۱ =$

$۱۰ - ۵ =$

$۹ \times ۳ =$

زمان پایان

$۸ - ۴ =$

$۶ + ۰ =$

$۹ \times ۵ =$

$۱۰ - ۸ =$

$۱ + ۹ =$

$۳ \times ۶ =$

$۹ - ۵ =$

$۱ \times ۴ =$

$۵ + ۳ =$

$۱۸ - ۹ =$

$۹ + ۸ =$

$۸ \times ۳ =$

$۱ + ۶ =$

$۱۰ - ۲ =$

$۵ \times ۹ =$

$۶ + ۵ =$

$۱۴ - ۷ =$

$۵ \times ۵ =$

$۴ \times ۹ =$

$۹ - ۷ =$

$۴ + ۴ =$

$۶ \times ۵ =$

$۵ + ۹ =$

$۷ - ۲ =$

$۱۰ - ۴ =$

$۳ \times ۹ =$

$۱۱ - ۳ =$

$۳ + ۸ =$

$۴ + ۶ =$

$۲ \times ۳ =$

$۵ + ۳ =$

$۳ \times ۲ =$

$۸ \times ۵ =$

$۳ + ۷ =$

$۴ + ۳ =$

$۵ - ۵ =$

$۹ \times ۴ =$

$۵ \times ۳ =$

$۴ + ۹ =$

$۲ \times ۵ =$

$۱۶ - ۸ =$

$۱ + ۸ =$

$۳ \times ۲ =$

$۷ + ۴ =$

$۶ - ۲ =$

$۷ \times ۵ =$

$۱۵ - ۹ =$

$۲ + ۳ =$

$۱۳ - ۵ =$

$۹ \times ۸ =$

$۶ + ۴ =$

$۷ \times ۳ =$

$۴ - ۳ =$

$۱ + ۶ =$

$۱۱ - ۵ =$

$۲ \times ۱ =$

$۹ + ۲ =$

$۴ \times ۳ =$

$۶ + ۹ =$

$۳ \times ۸ =$

$۷ + ۶ =$

$۳ - ۱ =$

$۱۲ - ۵ =$

$۶ + ۷ =$

$۵ \times ۸ =$

$۲ + ۹ =$

$۱۲ - ۷ =$

$۶ \times ۴ =$

$۴ - ۲ =$

$۱۷ - ۹ =$

$۲ + ۵ =$

$۵ \times ۴ =$

$۱۴ - ۹ =$

$۴ \times ۷ =$

$۷ + ۲ =$

$۱۱ - ۴ =$

$۸ - ۵ =$

$۲ \times ۲ =$

$۱۸ - ۹ =$

$۹ + ۱ =$

$۶ \times ۶ =$

$۴ + ۶ =$

$۱۲ - ۴ =$

$۴ + ۹ =$

زمان پایان

زمان صرف شده



با استفاده از آزمون‌های زیر، عملکرد قسری پیش‌پیشانی خود را ارزیابی کرده و در قسمت «نمودار ورزش ذهن» که در انتهای کتاب آمده است ثبت نمایید.

## ۱. آزمون شمارش

با صدای بلند، از ۱ تا ۱۲۰ بشمارید. سعی کنید تا جایی که می‌توانید این کار را سریع انجام دهید. مدت زمان لازم برای انجام این کار را اندازه بگیرید و در مربع زیر بنویسید.

ثانیه

## ۲. آزمون حفظ لغت

دو دقیقه وقت دارید که به لغات نوشته شده در جدول زیر نگاه کنید و هر تعداد از آنها را که می‌توانید حفظ کنید.

نرده	اسب	نوزاد	مدرسه	فرهنگ	کیلومتر
کش	معامله	جهان	خرگوش	نشانه	خشکی
عمل	صفحه	گروه	گل	اقیانوس	ساختمان
بال	دِسر	طناب	خورشید	علاقه	شهر
دلار	ریشه	پنجره	عبارت	یادداشت	داستان

حالا دو دقیقه فرصت دارید تا در پشت این صفحه، هر تعداد لغت را که به خاطر دارید بنویسید.

$۶ \times ۵ =$	<input type="text"/>	$۱۳ - ۶ =$	<input type="text"/>	$۹ - ۸ =$	<input type="text"/>
$۹ + ۴ =$	<input type="text"/>	$۸ \times ۴ =$	<input type="text"/>	$۳ + ۰ =$	<input type="text"/>
$۱۴ - ۶ =$	<input type="text"/>	$۷ + ۷ =$	<input type="text"/>	$۸ \times ۵ =$	<input type="text"/>
$۳ \times ۳ =$	<input type="text"/>	$۶ + ۳ =$	<input type="text"/>	$۱۱ - ۹ =$	<input type="text"/>
$۱۱ - ۲ =$	<input type="text"/>	$۹ \times ۶ =$	<input type="text"/>	$۷ \times ۶ =$	<input type="text"/>
$۴ + ۸ =$	<input type="text"/>	$۷ - ۴ =$	<input type="text"/>	$۶ - ۵ =$	<input type="text"/>
$۳ + ۵ =$	<input type="text"/>	$۱ + ۷ =$	<input type="text"/>	$۹ \times ۷ =$	<input type="text"/>
$۵ - ۴ =$	<input type="text"/>	$۵ - ۳ =$	<input type="text"/>	$۶ + ۸ =$	<input type="text"/>
$۳ \times ۶ =$	<input type="text"/>	$۷ \times ۲ =$	<input type="text"/>	$۱۶ - ۹ =$	<input type="text"/>
$۷ + ۹ =$	<input type="text"/>	$۱۰ - ۹ =$	<input type="text"/>	$۳ \times ۸ =$	<input type="text"/>
$۹ - ۹ =$	<input type="text"/>	$۵ + ۸ =$	<input type="text"/>	$۵ + ۲ =$	<input type="text"/>
$۴ \times ۷ =$	<input type="text"/>	$۶ \times ۷ =$	<input type="text"/>	$۸ + ۵ =$	<input type="text"/>
$۲ + ۶ =$	<input type="text"/>	$۹ + ۲ =$	<input type="text"/>	$۱۴ - ۷ =$	<input type="text"/>
$۶ \times ۴ =$	<input type="text"/>	$۵ \times ۳ =$	<input type="text"/>	$۹ \times ۴ =$	<input type="text"/>
$۹ + ۷ =$	<input type="text"/>	$۱۰ - ۴ =$	<input type="text"/>	$۱۰ - ۴ =$	<input type="text"/>
$۱۵ - ۸ =$	<input type="text"/>	$۸ + ۳ =$	<input type="text"/>	$۷ \times ۵ =$	<input type="text"/>
$۹ \times ۲ =$	<input type="text"/>	$۲ + ۸ =$	<input type="text"/>		

زمان صرف شده

زمان پایان

زمان صرف شده :  :





زمان شروع

$۷ + ۲ =$

$۳ \times ۸ =$

$۹ + ۹ =$

$۸ - ۴ =$

$۲ \times ۲ =$

$۹ - ۸ =$

$۸ + ۰ =$

$۱۰ - ۳ =$

$۶ \times ۳ =$

$۴ + ۹ =$

$۶ + ۷ =$

$۱۳ - ۵ =$

$۴ \times ۸ =$

$۹ + ۲ =$

$۱۸ - ۹ =$

$۵ + ۷ =$

$۱۴ - ۹ =$

$۴ - ۳ =$

$۱ + ۸ =$

$۵ \times ۹ =$

$۸ + ۹ =$

$۷ \times ۲ =$

$۹ - ۵ =$

$۷ + ۳ =$

$۱۳ - ۶ =$

$۴ + ۳ =$

$۷ \times ۹ =$

$۱۰ - ۶ =$

$۳ + ۹ =$

$۶ \times ۶ =$

$۵ - ۳ =$

$۱۱ - ۳ =$

$۲ \times ۹ =$

$۴ + ۵ =$

$۱۶ - ۸ =$

$۷ + ۸ =$

$۳ \times ۶ =$

$۹ - ۴ =$

$۱ \times ۵ =$

$۷ + ۱ =$

$۲ \times ۶ =$

$۳ \times ۹ =$

$۵ - ۵ =$

$۶ + ۸ =$

$۴ \times ۷ =$

$۱۵ - ۶ =$

$۵ \times ۲ =$

$۱۰ - ۹ =$

$۹ \times ۳ =$

$۹ + ۸ =$

$۴ + ۲ =$

$۵ + ۶ =$

$۹ - ۹ =$

$۴ \times ۸ =$

$۹ + ۸ =$

$۳ \times ۷ =$

$۱۱ - ۲ =$

$۹ - ۷ =$

$۳ + ۷ =$

$۹ \times ۲ =$

$۶ \times ۹ =$

$۰ + ۷ =$

$۴ - ۱ =$

$۱۱ - ۵ =$

$۳ + ۹ =$

$۵ \times ۰ =$

$۸ + ۵ =$

$۱۳ - ۷ =$

$۳ + ۲ =$

$۳ - ۳ =$

$۷ \times ۲ =$

$۹ - ۶ =$

$۱۰ - ۵ =$

$۸ + ۳ =$

$۹ \times ۴ =$

$۲ + ۴ =$

$۷ + ۳ =$

$۶ \times ۲ =$

$۱۱ - ۳ =$

$۵ \times ۹ =$

$۱۲ - ۷ =$

$۲ + ۹ =$

$۷ \times ۷ =$

$۱۵ - ۶ =$

$۳ \times ۸ =$

$۹ \times ۷ =$

$۹ + ۶ =$

$۱۱ - ۷ =$

$۱ \times ۹ =$

$۱ + ۲ =$

$۷ + ۸ =$

$۱۳ - ۹ =$

$۸ \times ۵ =$

$۹ \times ۸ =$

$۴ + ۳ =$

$۶ + ۸ =$

$۵ - ۲ =$

$۷ \times ۵ =$

$۴ \times ۴ =$

$۱۴ - ۵ =$

زمان پایان

زمان صرف شده

زمان شروع	<input type="text"/>	<input type="text"/>	$2 \times 3 =$	<input type="text"/>	$3 + 4 =$	<input type="text"/>
$2 \times 4 =$	<input type="text"/>	$1 + 5 =$	<input type="text"/>	$13 - 8 =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>
$3 - 2 =$	<input type="text"/>	$7 - 2 =$	<input type="text"/>	$2 + 2 =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>
$3 + 8 =$	<input type="text"/>	$9 \times 3 =$	<input type="text"/>	$2 \times 9 =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>
$8 \times 9 =$	<input type="text"/>	$10 - 7 =$	<input type="text"/>	$10 - 1 =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>
$7 + 0 =$	<input type="text"/>	$4 + 5 =$	<input type="text"/>	$5 \times 5 =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>
$3 \times 4 =$	<input type="text"/>	$1 \times 9 =$	<input type="text"/>	$9 + 2 =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>
$5 + 3 =$	<input type="text"/>	$9 - 4 =$	<input type="text"/>	$9 - 5 =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>
$12 - 4 =$	<input type="text"/>	$8 \times 4 =$	<input type="text"/>	$9 + 2 =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>
$9 - 1 =$	<input type="text"/>	$11 - 3 =$	<input type="text"/>	$9 - 7 =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>
$4 + 9 =$	<input type="text"/>	$9 \times 4 =$	<input type="text"/>	$7 \times 9 =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>
$7 \times 3 =$	<input type="text"/>	$3 + 9 =$	<input type="text"/>	$5 + 8 =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>
$13 - 4 =$	<input type="text"/>	$8 \times 8 =$	<input type="text"/>	$8 - 2 =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>
$10 - 3 =$	<input type="text"/>	$9 \times 7 =$	<input type="text"/>	$7 + 5 =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>
$9 \times 5 =$	<input type="text"/>	$9 + 4 =$	<input type="text"/>	$9 \times 2 =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>
$15 - 7 =$	<input type="text"/>	$13 - 9 =$	<input type="text"/>	$9 + 8 =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>
$5 + 9 =$	<input type="text"/>	$9 + 3 =$	<input type="text"/>	$17 - 9 =$	<input type="text"/>	<input type="text"/>

$2 \times 5 =$	<input type="text"/>	$5 \times 7 =$	<input type="text"/>
$9 - 4 =$	<input type="text"/>	$8 - 8 =$	<input type="text"/>
$14 - 7 =$	<input type="text"/>	$2 + 4 =$	<input type="text"/>
$3 + 5 =$	<input type="text"/>	$13 - 8 =$	<input type="text"/>
$8 + 3 =$	<input type="text"/>	$5 + 9 =$	<input type="text"/>
$5 \times 9 =$	<input type="text"/>	$7 \times 5 =$	<input type="text"/>
$2 - 1 =$	<input type="text"/>	$9 \times 2 =$	<input type="text"/>
$5 + 1 =$	<input type="text"/>	$3 + 3 =$	<input type="text"/>
$9 \times 7 =$	<input type="text"/>	$8 \times 7 =$	<input type="text"/>
$7 + 9 =$	<input type="text"/>	$9 - 3 =$	<input type="text"/>
$10 - 8 =$	<input type="text"/>	$5 \times 4 =$	<input type="text"/>
$9 + 5 =$	<input type="text"/>	$8 + 2 =$	<input type="text"/>
$14 - 5 =$	<input type="text"/>	$11 - 9 =$	<input type="text"/>
$9 \times 1 =$	<input type="text"/>	$4 \times 4 =$	<input type="text"/>
$4 + 9 =$	<input type="text"/>	$12 - 8 =$	<input type="text"/>
$16 - 7 =$	<input type="text"/>	$7 + 5 =$	<input type="text"/>
$7 \times 3 =$	<input type="text"/>	$15 - 9 =$	<input type="text"/>

$2 + 5 =$	<input type="text"/>	$2 \times 7 =$	<input type="text"/>
$3 \times 4 =$	<input type="text"/>	$8 - 8 =$	<input type="text"/>
$5 - 1 =$	<input type="text"/>	$2 + 4 =$	<input type="text"/>
$8 + 9 =$	<input type="text"/>	$13 - 8 =$	<input type="text"/>
$4 \times 9 =$	<input type="text"/>	$5 + 9 =$	<input type="text"/>
$3 + 4 =$	<input type="text"/>	$7 \times 5 =$	<input type="text"/>
$11 - 8 =$	<input type="text"/>	$9 \times 2 =$	<input type="text"/>
$4 \times 5 =$	<input type="text"/>	$3 + 3 =$	<input type="text"/>
$7 + 8 =$	<input type="text"/>	$8 \times 7 =$	<input type="text"/>
$8 - 3 =$	<input type="text"/>	$9 - 3 =$	<input type="text"/>
$9 \times 9 =$	<input type="text"/>	$5 \times 4 =$	<input type="text"/>
$12 - 9 =$	<input type="text"/>	$8 + 2 =$	<input type="text"/>
$1 + 9 =$	<input type="text"/>	$11 - 9 =$	<input type="text"/>
$8 \times 5 =$	<input type="text"/>	$4 \times 4 =$	<input type="text"/>
$11 - 5 =$	<input type="text"/>	$12 - 8 =$	<input type="text"/>
$8 + 4 =$	<input type="text"/>	$7 + 5 =$	<input type="text"/>
زمان پایان	<input type="text"/>	$15 - 9 =$	<input type="text"/>
زمان صرف شده	<input type="text"/>		

$1 + 0 =$

$7 - 4 =$

$3 \times 5 =$

$4 \times 9 =$

$7 + 6 =$

$9 \times 7 =$

$11 - 6 =$

$6 + 1 =$

$6 \times 5 =$

$8 + 9 =$

$8 - 7 =$

$4 \times 5 =$

$14 - 6 =$

$2 + 4 =$

$10 - 2 =$

$6 \times 2 =$

$9 \times 9 =$

$7 \times 9 =$

$8 - 4 =$

$10 - 4 =$

$0 + 5 =$

$9 \times 8 =$

$12 - 3 =$

$7 \times 5 =$

$3 + 5 =$

$14 - 8 =$

$8 - 5 =$

$9 \times 3 =$

$15 - 6 =$

$9 + 7 =$

$3 \times 3 =$

$8 + 8 =$

$12 - 6 =$

$4 + 7 =$

$7 \times 9 =$

$6 \times 9 =$

$7 - 1 =$

$4 + 1 =$

$11 - 9 =$

$5 \times 0 =$

$8 + 5 =$

$9 \times 4 =$

$1 + 9 =$

$8 \times 5 =$

$9 + 4 =$

$5 - 1 =$

$11 - 7 =$

$2 + 8 =$

$3 \times 2 =$

$5 + 5 =$

$10 - 5 =$

$4 + 8 =$

$9 \times 7 =$

$4 - 2 =$

$4 + 5 =$

$6 - 2 =$

$3 \times 3 =$

$14 - 8 =$

$3 + 5 =$

$9 + 4 =$

$9 - 3 =$

$4 \times 6 =$

$12 - 9 =$

$8 \times 2 =$

$8 + 6 =$

$11 - 4 =$

$3 + 9 =$

$17 - 9 =$

$9 \times 3 =$

$7 - 3 =$

$8 - 2 =$

$7 \times 0 =$

$2 + 6 =$

$6 \times 8 =$

$7 + 4 =$

$5 - 3 =$

$12 - 7 =$

$9 \times 2 =$

$5 \times 1 =$

$7 + 9 =$

$6 + 8 =$

$4 \times 9 =$

$3 + 0 =$

$2 \times 5 =$

$3 \times 8 =$

$8 + 7 =$

زمان شروع

$5 + 2 =$

$3 \times 5 =$

$11 - 2 =$

$9 + 2 =$

$4 \times 3 =$

$9 - 9 =$

$8 \times 6 =$

$1 + 7 =$

$14 - 9 =$

$5 + 8 =$

$9 \times 9 =$

$3 + 6 =$

$13 - 6 =$

$9 \times 6 =$

$8 + 4 =$

$15 - 6 =$

زمان شروع

$7 - 3 =$

$3 + 6 =$

$8 + 4 =$

$9 - 8 =$

$1 \times 5 =$

$14 - 6 =$

$2 + 9 =$

$8 \times 7 =$

$4 + 2 =$

$7 - 4 =$

$3 \times 4 =$

$10 - 2 =$

$2 \times 9 =$

$5 + 7 =$

$4 \times 3 =$

$15 - 8 =$

$6 \times 8 =$

$14 - 5 =$

$1 + 3 =$

$2 \times 5 =$

$9 - 4 =$

$7 + 0 =$

$10 - 6 =$

$7 \times 3 =$

$2 \times 2 =$

$6 + 3 =$

$3 + 8 =$

$7 \times 8 =$

$12 - 9 =$

$4 + 7 =$

$8 - 2 =$

$6 \times 3 =$

$6 + 7 =$

$13 - 5 =$

$4 + 9 =$

$8 - 3 =$

$13 - 7 =$

$1 + 8 =$

$3 \times 3 =$

$7 + 4 =$

$4 - 2 =$

$6 \times 9 =$

$17 - 8 =$

$2 \times 4 =$

$7 + 6 =$

$8 \times 4 =$

$2 + 3 =$

$14 - 7 =$

$8 + 6 =$

$5 \times 3 =$

$3 - 2 =$

$4 \times 5 =$

$3 + 7 =$

$4 + 3 =$

$6 \times 9 =$

$6 + 5 =$

$12 - 6 =$

$8 - 7 =$

$1 + 2 =$

$8 \times 3 =$

$10 - 6 =$

$3 \times 7 =$

$7 + 7 =$

$5 \times 6 =$

$15 - 9 =$

$6 \times 2 =$

$7 \times 9 =$

$5 \times 4 =$

$8 - 3 =$

$6 + 7 =$

$7 \times 2 =$

$9 \times 4 =$

$3 + 1 =$

$9 - 1 =$

$17 - 8 =$

$7 \times 7 =$

$11 - 6 =$

$3 + 8 =$

$3 - 2 =$

$2 + 1 =$

$5 + 6 =$

$13 - 7 =$

$6 \times 0 =$

$12 - 3 =$

$3 + 2 =$

$7 + 8 =$

$3 \times 2 =$

$9 - 6 =$

$5 + 7 =$

$3 \times 9 =$

$8 + 5 =$

$12 - 5 =$

$2 + 5 =$

$15 - 8 =$

$2 \times 9 =$

$13 - 5 =$

$5 \times 3 =$

$9 + 8 =$

$7 + 5 =$

$12 - 4 =$

زمان پایان

زمان صرف شده

با استفاده از آزمون‌های زیر، عملکرد قشر پیش‌پیشانی خود را ارزیابی کرده و در قسمت «تعداد ورزش ذهن» که در انتهای کتاب آمده است ثبت نمایید.

۱. آزمون شمارش  
با صدای بلند، از ۱ تا ۱۲۰ بشمارید. سعی کنید تا جایی که می‌توانید این کار را سریع انجام دهید. مدت زمان لازم برای انجام این کار را اندازه بگیرید و در مربع زیر بنویسید.

ثانیه

۲. آزمون حفظ لغت  
دو دقیقه وقت دارید که به لغات نوشته شده در جدول زیر نگاه کنید و هر تعداد از آن‌ها را که می‌توانید حفظ کنید.

توپ	زمان	کارت	خانواده	مقدار	بادام
راهپیمایی	تیم	مار	باران	جمله	خریزه
نام	زمین	قاشق	انرژی	ستون	نور
رودخانه	پول	شء	بدن	موج	زور
ترانه	پنبه	توقف	مردم	مسافرت	در

حالا دو دقیقه فرصت دارید تا در پشت این صفحه، هر تعداد لغت را که به خاطر دارید بنویسید.

۱۰ - ۸ =

۳ × ۹ =

۸ + ۸ =

۴ + ۳ =

۵ × ۹ =

۸ - ۸ =

۶ + ۱ =

۵ - ۳ =

۸ × ۹ =

۱۱ - ۵ =

۶ + ۸ =

۲ × ۳ =

۹ + ۵ =

۸ × ۲ =

۱۳ - ۹ =

۴ + ۹ =

۶ × ۲ =

۶ - ۲ =

۵ + ۰ =

۹ × ۶ =

۱۲ - ۷ =

۴ × ۷ =

۶ - ۴ =

۸ × ۳ =

۸ + ۵ =

۱۰ - ۳ =

۹ × ۳ =

۳ + ۵ =

۹ + ۴ =

۱۱ - ۴ =

۵ × ۸ =

۱۷ - ۹ =

۷ × ۱ =

۱ + ۹ =

۴ × ۴ =

۸ + ۹ =

۱۰ - ۷ =

۶ × ۶ =

۳ × ۵ =

۹ + ۷ =

۳ + ۴ =

۷ - ۰ =

۴ × ۹ =

۵ + ۸ =

۴ - ۱ =

۹ × ۵ =

۹ + ۰ =

۱۰ - ۴ =

۹ + ۲ =

۱۴ - ۷ =

زمان پایان

زمان صرف شده



لغات حفظ شدہ:

[illegible]

**تعداد لغات حفظ شده:**

### ۳. آزمون استروپ

لطفاً از من استروپ مربوط به هفته‌ی نهم را که در صفحه‌ی ۱۷۸ کتاب آمده انجام دهید.

[illegible]

زمان شروع

<input type="text"/>	$10 - 6 =$	$8 \times 7 =$	<input type="text"/>
$7 \times 7 =$	$5 + 2 =$	$1 + 6 =$	<input type="text"/>
$6 - 3 =$	$6 \times 7 =$	$4 \times 3 =$	<input type="text"/>
$2 + 5 =$	$6 + 4 =$	$14 - 9 =$	<input type="text"/>
$7 + 4 =$	$8 - 7 =$	$9 + 7 =$	<input type="text"/>
$5 \times 6 =$	$2 \times 8 =$	$9 \times 2 =$	<input type="text"/>
$7 - 1 =$	$7 + 2 =$	$2 - 1 =$	<input type="text"/>
$6 \times 4 =$	$11 - 9 =$	$2 + 4 =$	<input type="text"/>
$10 - 8 =$	$8 \times 5 =$	$8 + 3 =$	<input type="text"/>
$6 + 3 =$	$6 - 4 =$	$7 \times 2 =$	<input type="text"/>
$9 \times 9 =$	$4 + 4 =$	$3 + 5 =$	<input type="text"/>
$13 - 7 =$	$2 \times 1 =$	$11 - 4 =$	<input type="text"/>
$9 + 9 =$	$8 + 4 =$	$12 - 7 =$	<input type="text"/>
$4 \times 2 =$	$3 \times 8 =$	$7 + 6 =$	<input type="text"/>
$8 - 4 =$	$15 - 7 =$	$5 \times 7 =$	<input type="text"/>
$15 - 9 =$	$2 + 9 =$	$11 - 2 =$	<input type="text"/>
$8 + 8 =$	$5 \times 5 =$	$3 + 8 =$	<input type="text"/>

<input type="text"/>	$8 - 7 =$	<input type="text"/>
$8 + 4 =$	<input type="text"/>	$5 \times 2 =$
$3 + 3 =$	<input type="text"/>	$10 - 6 =$
$9 \times 3 =$	<input type="text"/>	$8 + 2 =$
$6 + 8 =$	<input type="text"/>	$13 - 7 =$
$3 \times 4 =$	<input type="text"/>	$9 - 5 =$
$10 - 2 =$	<input type="text"/>	$2 + 0 =$
$7 - 6 =$	<input type="text"/>	$8 \times 2 =$
$6 + 9 =$	<input type="text"/>	$12 - 3 =$
$2 \times 7 =$	<input type="text"/>	$4 + 6 =$
$5 - 1 =$	<input type="text"/>	$9 \times 0 =$
$3 + 5 =$	<input type="text"/>	$2 + 3 =$
$8 \times 8 =$	<input type="text"/>	$5 + 6 =$
$15 - 7 =$	<input type="text"/>	$6 - 3 =$
$9 + 6 =$	<input type="text"/>	$3 \times 8 =$
$3 \times 2 =$	<input type="text"/>	$19 - 9 =$
$11 - 6 =$	<input type="text"/>	$15 - 8 =$
<input type="text"/>	<input type="text"/>	$6 \times 7 =$

$3 + 4 =$	<input type="text"/>
$9 - 1 =$	<input type="text"/>
$2 \times 6 =$	<input type="text"/>
$11 - 5 =$	<input type="text"/>
$3 + 9 =$	<input type="text"/>
$4 \times 5 =$	<input type="text"/>
$9 - 8 =$	<input type="text"/>
$2 \times 4 =$	<input type="text"/>
$1 + 7 =$	<input type="text"/>
$8 + 5 =$	<input type="text"/>
$3 \times 9 =$	<input type="text"/>
$12 - 4 =$	<input type="text"/>
$7 \times 8 =$	<input type="text"/>
$10 - 9 =$	<input type="text"/>
$9 + 1 =$	<input type="text"/>
$6 \times 8 =$	<input type="text"/>

زمان پایان

زمان صرف شده



زمان شروع

$۵ \times ۳ =$

$۸ - ۱ =$

$۳ + ۹ =$

$۸ \times ۴ =$

$۷ + ۵ =$

$۹ - ۸ =$

$۵ + ۴ =$

$۳ \times ۴ =$

$۱ \times ۷ =$

$۸ + ۷ =$

$۹ + ۶ =$

$۱۴ - ۵ =$

$۲ \times ۹ =$

$۱۷ - ۹ =$

$۴ \times ۵ =$

$۷ + ۴ =$

 $\square : \square$ 

$۲ + ۵ =$

$۷ - ۲ =$

$۹ \times ۸ =$

$۴ - ۳ =$

$۹ + ۸ =$

$۱۵ - ۶ =$

$۸ + ۱ =$

$۶ \times ۸ =$

$۹ - ۵ =$

$۲ \times ۳ =$

$۱۸ - ۹ =$

$۲ \times ۵ =$

$۷ + ۶ =$

$۱۳ - ۴ =$

$۸ + ۲ =$

$۱۰ - ۷ =$

$۵ \times ۲ =$

$۸ - ۳ =$

$۹ \times ۷ =$

$۳ + ۵ =$

$۱۳ - ۵ =$

$۸ + ۹ =$

$۹ \times ۷ =$

$۹ - ۴ =$

$۵ \times ۶ =$

$۳ + ۱ =$

$۱۰ - ۹ =$

$۶ + ۹ =$

$۴ + ۵ =$

$۸ \times ۹ =$

$۱۶ - ۷ =$

$۴ \times ۷ =$

$۹ + ۵ =$

$۱۲ - ۸ =$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$۴ - ۰ =$

$۱۰ - ۱ =$

$۶ + ۳ =$

$۵ \times ۵ =$

$۱۳ - ۹ =$

$۷ \times ۳ =$

$۲ + ۱ =$

$۱۵ - ۷ =$

$۵ - ۳ =$

$۹ \times ۳ =$

$۱۲ - ۶ =$

$۳ + ۷ =$

$۸ \times ۳ =$

$۷ \times ۶ =$

$۱۶ - ۸ =$

$۹ + ۷ =$

$۳ \times ۹ =$

$۳ + ۴ =$

$۶ - ۴ =$

$۷ + ۸ =$

$۶ \times ۳ =$

$۸ + ۹ =$

$۳ \times ۲ =$

$۱۰ - ۸ =$

$۰ + ۳ =$

$۶ \times ۷ =$

$۱ + ۹ =$

$۵ - ۲ =$

$۸ \times ۹ =$

$۱۶ - ۷ =$

$۸ + ۰ =$

$۱۲ - ۸ =$

$۳ \times ۵ =$

$۷ + ۹ =$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$۴ \times ۲ =$

$۲ + ۵ =$

$۷ - ۶ =$

$۱۱ - ۴ =$

$۵ \times ۹ =$

$۱۵ - ۶ =$

$۷ + ۳ =$

$۵ + ۵ =$

$۴ \times ۳ =$

$۹ + ۷ =$

$۹ - ۵ =$

$۶ \times ۸ =$

$۷ + ۷ =$

$۹ \times ۹ =$

$۴ + ۸ =$

$۱۶ - ۹ =$

زمان پایان

زمان صرف شده

زمان شروع

$۲ + ۱ =$

$۶ + ۹ =$

$۷ \times ۶ =$

$۸ - ۲ =$

$۱۳ - ۴ =$

$۶ + ۲ =$

$۷ - ۲ =$

$۰ \times ۷ =$

$۲ + ۴ =$

$۶ \times ۵ =$

$۵ + ۷ =$

$۱۲ - ۸ =$

$۹ \times ۹ =$

$۱۱ - ۷ =$

$۳ \times ۱ =$

$۲ + ۹ =$

$\square : \square =$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square \times ۶ =$

$۷ + ۳ =$

$۵ - ۱ =$

$۸ + ۷ =$

$۱۰ - ۵ =$

$۸ \times ۷ =$

$۶ + ۸ =$

$۴ \times ۵ =$

$۷ - ۷ =$

$۱۱ - ۸ =$

$۲ \times ۹ =$

$۹ + ۱ =$

$۲ \times ۴ =$

$۳ + ۶ =$

$۹ \times ۴ =$

$۷ + ۴ =$

$۱۱ - ۴ =$

$۱۲ - ۳ =$

$۶ - ۲ =$

$۴ + ۲ =$

$۹ + ۲ =$

$۸ - ۶ =$

$۷ \times ۳ =$

$۱۷ - ۹ =$

$۹ - ۱ =$

$۴ \times ۷ =$

$۲ + ۶ =$

$۴ + ۹ =$

$۲ \times ۶ =$

$۱۲ - ۹ =$

$۴ \times ۳ =$

$۵ + ۵ =$

$۱۸ - ۹ =$

$۹ \times ۷ =$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$۶ \times ۳ =$

$۵ + ۸ =$

$۱۲ - ۹ =$

$۸ - ۶ =$

$۴ \times ۳ =$

$۹ - ۳ =$

$۱ + ۳ =$

$۷ \times ۶ =$

$۱۷ - ۸ =$

$۸ \times ۵ =$

$۷ + ۹ =$

$۶ - ۳ =$

$۲ \times ۷ =$

$۹ + ۳ =$

$۱۶ - ۹ =$

$۵ \times ۸ =$

$۱۴ - ۷ =$

$۴ + ۴ =$

$۳ + ۹ =$

$۲ \times ۴ =$

$۷ - ۴ =$

$۸ + ۴ =$

$۳ + ۰ =$

$۹ \times ۹ =$

$۱۱ - ۵ =$

$۷ + ۷ =$

$۱۳ - ۹ =$

$۵ \times ۷ =$

$۵ + ۹ =$

$۹ \times ۲ =$

$۱۶ - ۸ =$

$۴ + ۹ =$

$۱۵ - ۶ =$

$۴ \times ۸ =$

$۸ - ۲ =$

$۴ + ۱ =$

$۶ + ۸ =$

$۲ + ۷ =$

$۷ \times ۹ =$

$۱۰ - ۱ =$

$۸ + ۷ =$

$۶ - ۶ =$

$۱ + ۶ =$

$۵ \times ۹ =$

$۱۰ - ۴ =$

$۲ \times ۸ =$

$۶ + ۴ =$

$۳ \times ۸ =$

$۱۱ - ۴ =$

$۳ \times ۹ =$

زمان پایان

زمان صرف شده



با استفاده از آزمون‌های زیر، عملکرد قشر پیش پیشانی خود را ارزیابی کرده و در قسمت «نمودار ورزش ذهن» که در انتهای کتاب آمده است ثبت نمایید.

۱. آزمون شمارش  
با صدای بلند، از ۱ تا ۱۲۰ بشمارید. سعی کنید تا جایی که می‌توانید این کار را سریع انجام دهید. مدت زمان لازم برای انجام این کار را اندازه بگیرید و در مربع زیر بنویسید.

ثانیه

۲. آزمون حفظ لغت  
دو دقیقه وقت دارید که به لغات نوشته شده در جدول زیر نگاه کنید و هر تعداد از آن‌ها را که می‌توانید حفظ کنید.

دریا	پشت	هنر	تپه	کیلوگرم	فعل
شکار	احساس	پدر	چوب	بعدازظهر	لحن
مهمان	طرح	انبار	گت	تار	ماهی
مدرک	گیاه	همسایه	ستاره	کتان	روش
آزمون	ناهار	دکتر	کالا	سرعت	مهارت

حالا دو دقیقه فرصت دارید تا در پشت این صفحه، هر تعداد لغت را که به خاطر دارید بنویسید.

$$\begin{array}{l} 6 - 1 = \square \\ 3 + 5 = \square \\ 4 \times 9 = \square \\ 7 \times 2 = \square \\ 8 - 7 = \square \\ 10 - 9 = \square \\ 2 \times 3 = \square \\ 9 + 5 = \square \\ 15 - 7 = \square \\ 4 \times 8 = \square \\ 1 + 4 = \square \\ 7 + 9 = \square \\ 11 - 3 = \square \\ 6 \times 4 = \square \\ 10 - 2 = \square \\ 8 \times 3 = \square \\ 5 + 9 = \square \end{array}$$

$$\begin{array}{l} 4 + 6 = \square \\ 9 \times 0 = \square \\ 15 - 9 = \square \\ 3 \times 5 = \square \\ 9 + 9 = \square \\ 16 - 7 = \square \\ 3 + 0 = \square \\ 6 - 4 = \square \\ 9 \times 2 = \square \\ 8 + 3 = \square \\ 8 - 5 = \square \\ 7 \times 7 = \square \\ 7 + 2 = \square \\ 3 \times 8 = \square \\ 7 \times 9 = \square \\ 4 + 8 = \square \\ 10 - 6 = \square \end{array}$$

$$\begin{array}{l} 12 - 6 = \square \\ 3 + 9 = \square \\ 8 \times 2 = \square \\ 9 + 0 = \square \\ 8 \times 8 = \square \\ 2 - 1 = \square \\ 4 + 5 = \square \\ 7 - 6 = \square \\ 12 - 5 = \square \\ 4 \times 6 = \square \\ 7 + 5 = \square \\ 8 \times 6 = \square \\ 5 + 6 = \square \\ 14 - 8 = \square \\ 6 + 7 = \square \\ 6 \times 3 = \square \end{array}$$

زمان پایان :




















زمان صرف شده :

[illegible]

تعداد لغات حفظ شده: ۵

### ۳. آزمون استروپ

لطفاً از من استروپ مربوط به هفته دهم را که در صفحه ۱۷۹ کتاب آمده انجام دهید.

																		
$9 \times 0 =$	$9 + 1 =$	$0 \times 0 =$	$9 - 0 =$	$9 + 9 =$	$10 - 1 =$	$9 \times 7 =$	$7 + 0 =$	$4 \times 1 =$	$4 - 1 =$	$0 \times 7 =$	$7 + 1 =$	$7 - 4 =$	$1 \times 9 =$	$1 + 0 =$	$10 - 9 =$	$9 \times 7 =$		

[illegible]

زمان شروع

$۳ + ۵ =$

$۸ \times ۷ =$

$۹ + ۱ =$

$۴ - ۴ =$

$۱ \times ۸ =$

$۲ + ۶ =$

$۱۴ - ۹ =$

$۳ \times ۴ =$

$۶ - ۳ =$

$۴ + ۵ =$

$۶ \times ۶ =$

$۸ + ۴ =$

$۲ \times ۶ =$

$۱۰ - ۷ =$

$۳ + ۹ =$

$۵ \times ۸ =$

$۵ \times ۵ =$

$۲ + ۶ =$

$۲ \times ۳ =$

$۱۴ - ۵ =$

$۶ + ۵ =$

$۴ \times ۱ =$

$۹ - ۳ =$

$۸ + ۱ =$

$۱۴ - ۸ =$

$۶ \times ۵ =$

$۴ + ۳ =$

$۱۷ - ۸ =$

$۱۶ - ۹ =$

$۲ + ۸ =$

$۷ \times ۸ =$

$۱۳ - ۶ =$

$۸ + ۷ =$

$۶ \times ۳ =$

$۱ \times ۶ =$

$۸ - ۵ =$

$۵ + ۲ =$

$۷ + ۴ =$

$۴ \times ۸ =$

$۹ - ۶ =$

$۹ \times ۵ =$

$۱۳ - ۴ =$

$۳ + ۶ =$

$۲ \times ۷ =$

$۱۱ - ۵ =$

$۹ + ۵ =$

$۷ \times ۵ =$

$۹ - ۲ =$

$۱۵ - ۷ =$

$۱ + ۹ =$

$۳ \times ۵ =$

$۱۶ - ۹ =$

$۶ + ۷ =$

$۹ \times ۱ =$

$۸ - ۵ =$

$۴ + ۴ =$

$۳ \times ۶ =$

$۱۰ - ۴ =$

$۵ + ۶ =$

$۳ \times ۴ =$

$۱ + ۵ =$

$۹ + ۴ =$

$۴ - ۲ =$

$۷ \times ۸ =$

$۱۱ - ۹ =$

$۱۷ - ۸ =$

$۱۴ - ۹ =$

$۳ + ۶ =$

$۷ - ۵ =$

$۵ \times ۹ =$

$۱۳ - ۵ =$

$۶ + ۸ =$

$۸ \times ۳ =$

$۹ - ۳ =$

$۷ \times ۴ =$

$۱ + ۷ =$

$۹ + ۲ =$

$۱ \times ۱ =$

$۱۱ - ۳ =$

$۹ \times ۷ =$

$۱۷ - ۹ =$

$۷ + ۵ =$

$۹ \times ۴ =$

$۲ \times ۲ =$

$۷ - ۱ =$

$۹ + ۸ =$

$۵ + ۰ =$

$۷ \times ۹ =$

$۵ + ۸ =$

$۳ \times ۷ =$

$۱۳ - ۸ =$

$۹ - ۶ =$

$۲ \times ۷ =$

$۲ + ۸ =$

$۱ - ۱ =$

$۲ + ۴ =$

$۱۱ - ۴ =$

$۱۳ - ۶ =$

$۹ + ۱ =$

$۶ \times ۸ =$

$۶ \times ۸ =$

زمان پایان

زمان صرف شده

زمان شروع

$۱۲ - ۶ =$

$۶ + ۲ =$

$۳ - ۲ =$

$۱۳ - ۸ =$

$۴ \times ۳ =$

$۹ + ۶ =$

$۳ \times ۳ =$

$۸ + ۱ =$

$۴ - ۳ =$

$۴ + ۸ =$

$۵ \times ۱ =$

$۹ - ۳ =$

$۷ + ۸ =$

$۶ + ۵ =$

$۷ \times ۳ =$

$۱۷ - ۹ =$

$\square : \square$

$۲ + ۷ =$

$۴ - ۰ =$

$۶ \times ۷ =$

$۹ + ۷ =$

$۸ \times ۰ =$

$۱ + ۳ =$

$۷ \times ۹ =$

$۳ + ۵ =$

$۵ + ۸ =$

$۹ - ۴ =$

$۳ + ۷ =$

$۱۲ - ۳ =$

$۳ \times ۲ =$

$۱۰ - ۶ =$

$۸ \times ۷ =$

$۱۲ - ۴ =$

$۲ + ۸ =$

$۹ \times ۸ =$

$۱ + ۶ =$

$۶ + ۷ =$

$۳ \times ۸ =$

$۹ \times ۷ =$

$۹ - ۱ =$

$۶ + ۳ =$

$۶ - ۲ =$

$۱۰ - ۱ =$

$۸ + ۳ =$

$۳ \times ۷ =$

$۱۱ - ۹ =$

$۹ \times ۶ =$

$۲ \times ۶ =$

$۷ + ۳ =$

$۱۸ - ۹ =$

$۴ \times ۷ =$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$۵ + ۱ =$

$۷ \times ۳ =$

$۳ - ۳ =$

$۹ + ۲ =$

$۸ \times ۶ =$

$۲ + ۳ =$

$۱۳ - ۷ =$

$۷ \times ۹ =$

$۶ + ۹ =$

$۵ - ۱ =$

$۱۱ - ۴ =$

$۲ \times ۹ =$

$۳ + ۷ =$

$۴ \times ۴ =$

$۱۲ - ۷ =$

$۹ + ۲ =$

$۱۴ - ۷ =$

$۴ - ۲ =$

$۱۶ - ۸ =$

$۳ \times ۲ =$

$۱ + ۶ =$

$۲ \times ۴ =$

$۹ \times ۱ =$

$۸ - ۳ =$

$۴ + ۴ =$

$۹ + ۷ =$

$۵ \times ۶ =$

$۱۳ - ۹ =$

$۸ + ۸ =$

$۳ \times ۶ =$

$۶ \times ۷ =$

$۷ + ۷ =$

$۱۱ - ۸ =$

$۱۲ - ۵ =$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

زمان پایان

زمان صرف شده

زمان شروع

$۸ - ۳ =$

$۹ \times ۴ =$

$۳ - ۲ =$

$۶ + ۹ =$

$۱۲ - ۴ =$

$۲ + ۱ =$

$۳ \times ۲ =$

$۶ - ۴ =$

$۵ \times ۲ =$

$۱۳ - ۹ =$

$۸ \times ۵ =$

$۷ + ۲ =$

$۱۴ - ۷ =$

$۸ + ۷ =$

$۱۳ - ۵ =$

$۶ \times ۵ =$

زمان پایان

$۴ - ۳ =$

$۴ \times ۸ =$

$۲ + ۷ =$

$۱۷ - ۹ =$

$۳ + ۷ =$

$۱ \times ۹ =$

$۸ - ۷ =$

$۲ \times ۴ =$

$۳ + ۶ =$

$۱۰ - ۳ =$

$۸ + ۴ =$

$۴ + ۳ =$

$۹ \times ۵ =$

$۱۴ - ۹ =$

$۴ \times ۴ =$

$۲ + ۹ =$

$۱۱ - ۷ =$

$۳ + ۳ =$

$۹ \times ۲ =$

$۴ - ۴ =$

$۷ \times ۵ =$

$۴ + ۲ =$

$۱ + ۹ =$

$۵ - ۱ =$

$۶ + ۲ =$

$۸ \times ۴ =$

$۵ \times ۶ =$

$۷ + ۹ =$

$۴ + ۸ =$

$۱۰ - ۵ =$

$۹ \times ۷ =$

$۱۱ - ۸ =$

$۳ \times ۵ =$

$۸ + ۶ =$

$۵ + ۱ =$

$۷ - ۷ =$

$۹ + ۱ =$

$۶ \times ۵ =$

$۸ + ۷ =$

$۹ \times ۳ =$

$۱۰ - ۵ =$

$۰ + ۶ =$

$۵ \times ۷ =$

$۴ + ۶ =$

$۷ - ۴ =$

$۲ \times ۲ =$

$۱۵ - ۸ =$

$۴ + ۳ =$

$۱۱ - ۷ =$

$۵ \times ۵ =$

$۸ + ۴ =$

$۲ \times ۷ =$

$۷ + ۲ =$

$۶ - ۱ =$

$۱۷ - ۸ =$

$۸ \times ۱ =$

$۱۱ - ۴ =$

$۱ + ۹ =$

$۳ + ۸ =$

$۹ \times ۵ =$

$۷ + ۴ =$

$۹ - ۸ =$

$۲ \times ۴ =$

$۷ + ۹ =$

$۴ \times ۶ =$

$۹ + ۲ =$

$۱۴ - ۹ =$

$۷ \times ۴ =$

$۲ - ۱ =$

$۱۰ - ۹ =$

$۵ + ۴ =$

$۳ \times ۶ =$

$۱۱ - ۳ =$

$۶ \times ۸ =$

$۳ + ۳ =$

$۱۵ - ۶ =$

$۷ - ۵ =$

$۲ \times ۸ =$

$۹ + ۹ =$

$۱۳ - ۹ =$

$۴ \times ۶ =$

$۸ \times ۶ =$

$۱۰ - ۷ =$

$۶ + ۹ =$

زمان پایان

زمان صرف شده



زمان شروع

$1 + 3 =$	$4 - 1 =$	$7 + 2 =$	$5 + 6 =$	$11 - 8 =$	$3 \times 7 =$	$9 + 8 =$	$6 \times 9 =$	$9 - 5 =$	$15 - 7 =$	$3 \times 3 =$	$3 + 9 =$	$8 \times 6 =$	$5 + 3 =$	$7 \times 8 =$	$9 + 4 =$	$10 - 6 =$
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

$3 \times 9 =$	$4 + 2 =$	$7 + 9 =$	$8 \times 5 =$	$9 - 1 =$	$12 - 8 =$	$4 + 5 =$	$8 - 3 =$	$9 \times 8 =$	$1 + 2 =$	$0 \times 7 =$	$9 + 3 =$	$11 - 2 =$	$8 \times 3 =$	$14 - 6 =$	$9 \times 7 =$	$5 + 8 =$
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

$2 + 2 =$	$6 + 8 =$	$7 \times 2 =$	$9 - 4 =$	$1 + 7 =$	$8 + 1 =$	$6 \times 3 =$	$11 - 8 =$	$4 + 6 =$	$16 - 9 =$	$3 \times 7 =$	$9 + 4 =$	$8 \times 2 =$	$15 - 6 =$	$7 + 4 =$	$12 - 8 =$	$2 \times 9 =$
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

$9 - 1 =$	$5 + 4 =$	$9 + 3 =$	$2 + 5 =$	$9 \times 6 =$	$10 - 8 =$	$6 + 4 =$	$9 - 5 =$	$3 + 4 =$	$2 \times 2 =$	$13 - 6 =$	$2 \times 5 =$	$8 + 5 =$	$7 \times 6 =$	$14 - 5 =$	$5 \times 8 =$	$17 - 8 =$
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

زمان پایان

زمان صرف شده

با استفاده از آزمون‌های زیر، عملکرد قشر پیش پیشانی خود را ارزیابی کرده و در قسمت «نمودار ورزش ذهن» که در انتهای کتاب آمده ثبت نمایید.

۱. آزمون شمارش  
با صدای بلند، از ۱ تا ۱۲۰ بشمارید. سعی کنید تا جایی که می‌توانید این کار را سریع انجام دهید. مدت زمان لازم برای انجام این کار را اندازه بگیرید و در مربع زیر بنویسید.

ثانیه

۲. آزمون حفظ لغت  
دو دقیقه وقت دارید که به لغات نوشته شده در جدول زیر نگاه کنید و هر تعداد از آن‌ها را که می‌توانید حفظ کنید.

پا	لاک	شیر	مقاله	گذشته	شکل
چرک	کشمش	ماشین	پرنده	تفریح	جاذبه
مضمون	چمن	آجر	عشق	جنوب	نتیجه
لحظه	آشپز	قدرت	صوت	منزل	جریمه
کدو	گربه	کشور	خاطرات	رای	بازو

حالا دو دقیقه فرصت دارید تا در پشت این صفحه، هر تعداد لغت را که به خاطر دارید بنویسید.

$$\begin{array}{l} 9 + 6 = \square \\ 4 \times 5 = \square \\ 11 - 9 = \square \\ 5 \times 8 = \square \\ 5 + 5 = \square \\ 12 - 3 = \square \\ 6 + 2 = \square \\ 7 - 1 = \square \\ 8 \times 8 = \square \\ 4 + 7 = \square \\ 4 - 2 = \square \\ 2 \times 5 = \square \\ 5 + 1 = \square \\ 4 \times 3 = \square \\ 5 \times 6 = \square \\ 2 + 9 = \square \\ 12 - 5 = \square \end{array}$$

$$\begin{array}{l} 10 - 1 = \square \\ 3 + 7 = \square \\ 9 \times 2 = \square \\ 5 + 4 = \square \\ 3 \times 8 = \square \\ 7 - 3 = \square \\ 1 + 6 = \square \\ 14 - 7 = \square \\ 6 - 4 = \square \\ 7 \times 7 = \square \\ 9 + 1 = \square \\ 3 \times 4 = \square \\ 8 + 9 = \square \\ 12 - 7 = \square \\ 4 + 6 = \square \\ 5 \times 3 = \square \\ 6 + 6 = \square \end{array}$$

$$\begin{array}{l} 8 - 0 = \square \\ 3 + 6 = \square \\ 4 \times 2 = \square \\ 9 \times 4 = \square \\ 6 - 2 = \square \\ 14 - 8 = \square \\ 7 \times 4 = \square \\ 5 + 8 = \square \\ 11 - 4 = \square \\ 4 \times 6 = \square \\ 3 + 1 = \square \\ 8 + 7 = \square \\ 13 - 5 = \square \\ 6 \times 6 = \square \\ 11 - 9 = \square \\ 9 \times 3 = \square \end{array}$$

زمان پایان

زمان صرف شده



زمان شروع

$1 + 9 =$

$4 \times 8 =$

$16 - 9 =$

$3 + 8 =$

$9 \times 3 =$

$6 - 5 =$

$7 + 1 =$

$5 + 5 =$

$1 \times 9 =$

$4 + 4 =$

$13 - 9 =$

$17 - 8 =$

$9 + 3 =$

$9 \times 3 =$

$12 - 4 =$

$6 + 8 =$

$9 \times 7 =$

$6 \times 9 =$

$8 - 3 =$

$2 + 0 =$

$9 + 5 =$

$3 \times 3 =$

$9 - 3 =$

$5 \times 7 =$

$17 - 9 =$

$3 + 6 =$

$9 \times 0 =$

$10 - 8 =$

$8 + 4 =$

$9 \times 6 =$

$5 - 3 =$

$9 + 6 =$

$15 - 8 =$

$11 - 3 =$

$3 + 4 =$

$6 \times 7 =$

$8 + 5 =$

$7 - 5 =$

$9 \times 8 =$

$5 + 4 =$

$11 - 7 =$

$8 \times 5 =$

$7 - 4 =$

$0 + 9 =$

$2 \times 4 =$

$7 + 7 =$

$2 \times 6 =$

$10 - 5 =$

$3 + 9 =$

$7 \times 7 =$

$6 + 2 =$

$8 - 4 =$

$3 \times 5 =$

$10 - 4 =$

$9 + 6 =$

$8 \times 8 =$

$1 - 1 =$

$2 \times 2 =$

$4 + 2 =$

$8 + 6 =$

$7 \times 3 =$

$13 - 8 =$

$8 \times 7 =$

$11 - 3 =$

$4 + 7 =$

$8 \times 2 =$

$3 \times 9 =$

$5 - 1 =$

$7 + 8 =$

$3 + 0 =$

$4 \times 7 =$

$5 + 6 =$

$9 \times 9 =$

$12 - 7 =$

$8 - 3 =$

$7 + 6 =$

$4 \times 5 =$

$6 - 4 =$

$2 + 7 =$

$5 \times 9 =$

$11 - 6 =$

$8 + 8 =$

$7 \times 5 =$

$16 - 9 =$

$8 \times 5 =$

$11 - 2 =$

$5 + 9 =$

$14 - 8 =$

$6 - 2 =$

$3 + 3 =$

$6 \times 2 =$

$16 - 7 =$

$3 + 7 =$

$9 \times 5 =$

$1 + 5 =$

$9 + 4 =$

$9 - 3 =$

$12 - 4 =$

$13 - 6 =$

$18 - 9 =$

زمان پایان

زمان صرف شده

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

$\square$

زمان شروع

$7 - 0 =$

$8 \times 5 =$

$6 + 6 =$

$9 \times 7 =$

$4 + 1 =$

$2 \times 6 =$

$5 + 3 =$

$10 - 1 =$

$8 - 2 =$

$5 + 9 =$

$13 - 5 =$

$7 \times 3 =$

$11 - 4 =$

$2 \times 3 =$

$15 - 9 =$

$8 + 5 =$

$\square : \square$

$1 + 7 =$

$3 + 6 =$

$9 + 8 =$

$2 \times 4 =$

$0 + 5 =$

$2 - 1 =$

$3 + 3 =$

$8 - 4 =$

$11 - 5 =$

$9 + 2 =$

$7 \times 4 =$

$10 - 5 =$

$1 \times 9 =$

$8 \times 6 =$

$8 + 4 =$

$11 - 7 =$

$9 \times 5 =$

$5 \times 7 =$

$11 - 8 =$

$6 + 2 =$

$4 - 1 =$

$16 - 7 =$

$8 \times 8 =$

$4 + 8 =$

$3 \times 7 =$

$2 + 5 =$

$7 - 7 =$

$8 + 9 =$

$5 \times 4 =$

$6 - 5 =$

$6 + 4 =$

$4 + 9 =$

$7 \times 6 =$

$16 - 9 =$

$9 - 1 =$

$11 - 8 =$

$4 \times 9 =$

$4 + 5 =$

$7 \times 4 =$

$8 \times 6 =$

$9 - 7 =$

$2 + 7 =$

$8 + 8 =$

$3 \times 6 =$

$12 - 8 =$

$5 + 9 =$

$8 \times 4 =$

$6 \times 1 =$

$9 + 9 =$

$10 - 1 =$

$12 - 9 =$

$9 \times 8 =$

$8 - 4 =$

$0 + 3 =$

$9 \times 4 =$

$8 + 7 =$

$6 \times 5 =$

$2 + 1 =$

$8 + 9 =$

$4 \times 6 =$

$8 - 1 =$

$8 \times 3 =$

$2 + 9 =$

$7 + 5 =$

$8 \times 7 =$

$12 - 3 =$

$18 - 9 =$

$11 - 2 =$

$7 + 2 =$

$5 \times 8 =$

$9 - 6 =$

$2 + 8 =$

$3 \times 9 =$

$3 + 2 =$

$15 - 9 =$

$8 \times 3 =$

$4 + 6 =$

$7 - 2 =$

$14 - 7 =$

$3 \times 4 =$

$6 + 7 =$

$5 \times 4 =$

$13 - 8 =$

$4 + 7 =$

زمان پایان

زمان صرف شده



زمان شروع :

$۸ \times ۲ =$

$۴ + ۵ =$

$۱۰ - ۵ =$

$۹ + ۴ =$

$۲ \times ۷ =$

$۷ - ۷ =$

$۹ \times ۲ =$

$۲ + ۳ =$

$۱۶ - ۸ =$

$۷ + ۴ =$

$۴ + ۲ =$

$۹ \times ۸ =$

$۱۱ - ۵ =$

$۷ \times ۱ =$

$۸ + ۸ =$

$۱۴ - ۷ =$

$۴ - ۱ =$

$۲ \times ۳ =$

$۷ - ۶ =$

$۲ + ۱ =$

$۶ \times ۲ =$

$۶ + ۷ =$

$۹ - ۲ =$

$۳ + ۴ =$

$۸ \times ۷ =$

$۳ \times ۳ =$

$۵ + ۹ =$

$۹ + ۳ =$

$۱۲ - ۶ =$

$۹ \times ۷ =$

$۱۰ - ۸ =$

$۵ \times ۴ =$

$۹ + ۱ =$

$۳ + ۳ =$

$۵ - ۲ =$

$۸ \times ۸ =$

$۳ - ۲ =$

$۷ + ۹ =$

$۱۲ - ۸ =$

$۱ + ۵ =$

$۹ \times ۴ =$

$۸ - ۲ =$

$۹ \times ۳ =$

$۱۳ - ۵ =$

$۷ \times ۸ =$

$۶ + ۴ =$

$۱۰ - ۲ =$

$۷ + ۳ =$

$۱۵ - ۶ =$

$۵ \times ۹ =$

$۲ + ۲ =$

$۸ - ۴ =$

$۲ + ۹ =$

$۵ \times ۲ =$

$۸ + ۸ =$

$۷ \times ۲ =$

$۱۲ - ۳ =$

$۵ + ۲ =$

$۲ \times ۹ =$

$۷ + ۸ =$

$۵ - ۱ =$

$۴ \times ۶ =$

$۱۰ - ۲ =$

$۵ + ۴ =$

$۱۷ - ۸ =$

$۳ \times ۲ =$

زمان پایان :

زمان صرف شده :

زمان شروع

$۸ - ۵ =$

$۱ + ۶ =$

$۳ + ۷ =$

$۹ - ۱ =$

$۳ \times ۵ =$

$۱۰ - ۷ =$

$۸ - ۳ =$

$۵ \times ۷ =$

$۳ + ۴ =$

$۸ + ۲ =$

$۵ + ۶ =$

$۱۱ - ۶ =$

$۶ \times ۴ =$

$۸ + ۹ =$

$۱۴ - ۷ =$

$۴ \times ۵ =$

$\square : \square = ۵ \times ۴ =$

$\square = ۴ + ۳ =$

$\square = ۷ - ۵ =$

$\square = ۹ \times ۶ =$

$\square = ۸ - ۶ =$

$\square = ۱۲ - ۳ =$

$\square = ۴ + ۴ =$

$\square = ۸ - ۲ =$

$\square = ۲ \times ۷ =$

$\square = ۶ + ۲ =$

$\square = ۴ \times ۹ =$

$\square = ۳ + ۸ =$

$\square = ۱۰ - ۹ =$

$\square = ۲ \times ۳ =$

$\square = ۱۵ - ۷ =$

$\square = ۸ \times ۹ =$

$\square = ۹ + ۱ =$

$\square = ۳ \times ۹ =$

$\square = ۴ + ۸ =$

$\square = ۸ - ۱ =$

$\square = ۵ + ۷ =$

$\square = ۱۵ - ۹ =$

$\square = ۴ \times ۴ =$

$\square = ۹ + ۳ =$

$\square = ۸ \times ۲ =$

$\square = ۶ - ۴ =$

$\square = ۴ \times ۸ =$

$\square = ۱۳ - ۵ =$

$\square = ۸ + ۴ =$

$\square = ۶ \times ۳ =$

$\square = ۲ + ۶ =$

$\square = ۷ \times ۷ =$

$\square = ۶ + ۴ =$

$\square = ۱۱ - ۲ =$

$\square = ۶ - ۳ =$

$\square = ۳ + ۲ =$

$\square = ۵ + ۷ =$

$\square = ۱ + ۸ =$

$\square = ۴ \times ۳ =$

$\square = ۱۳ - ۷ =$

$\square = ۸ + ۳ =$

$\square = ۶ - ۵ =$

$\square = ۶ + ۲ =$

$\square = ۳ \times ۶ =$

$\square = ۱۳ - ۴ =$

$\square = ۷ \times ۳ =$

$\square = ۲ + ۹ =$

$\square = ۶ \times ۵ =$

$\square = ۱۰ - ۷ =$

$\square = ۲ \times ۸ =$

$\square = ۷ \times ۷ =$

$\square = ۲ \times ۴ =$

$\square = ۴ + ۸ =$

$\square = ۱۱ - ۶ =$

$\square = ۷ - ۲ =$

$\square = ۴ \times ۵ =$

$\square = ۵ - ۴ =$

$\square = ۲ + ۷ =$

$\square = ۸ \times ۴ =$

$\square = ۱۵ - ۷ =$

$\square = ۲ \times ۸ =$

$\square = ۸ + ۵ =$

$\square = ۴ - ۲ =$

$\square = ۵ \times ۵ =$

$\square = ۳ + ۹ =$

$\square = ۱۲ - ۵ =$

$\square = ۵ \times ۷ =$

$\square = ۱۶ - ۹ =$

$\square = ۵ + ۰ =$

$\square = ۹ + ۵ =$

$\square = ۴ \times ۹ =$

$\square = ۹ - ۲ =$

$\square = ۶ + ۸ =$

$\square = ۲ + ۶ =$

$\square = ۷ \times ۹ =$

$\square = ۱۱ - ۳ =$

$\square = ۴ + ۷ =$

$\square = ۱۴ - ۸ =$

$\square = ۵ \times ۲ =$

$\square = ۷ + ۸ =$

$\square = ۲ \times ۹ =$

$\square = ۱۲ - ۷ =$

$\square = ۶ + ۵ =$

$\square = ۱۷ - ۸ =$

زمان پایان

زمان صرف شده

با استفاده از آزمون‌های زیر، عملکرد قشر پیش‌پیشانی خود را ارزیابی کرده و در قسمت «نمودار ورزش ذهن» که در انتهای کتاب آمده ثبت نمایید.

### ۱. آزمون شمارش

با صدای بلند، از ۱ تا ۱۲۰ بشمارید. سعی کنید تا جایی که می‌توانید این کار را سریع انجام دهید. مدت زمان لازم برای انجام این کار را اندازه بگیرید و در مربع زیر بنویسید.

ثانیه

### ۲. آزمون حفظ لغت

دو دقیقه وقت دارید که به لغات نوشته شده در جدول زیر نگاه کنید و هر تعداد از آن‌ها را که می‌توانید حفظ کنید.

چشم	سکه	بند	ریال	وسیله	برنج
هوا	مثال	تمبر	میدان	ملت	فهرست
حق	باد	باغ	جوهر	شعر	تخته
لیتر	پیراهن	دهان	قطب	شنا	ارزش
قایق	ورزش	پهلوی	صبح	انگشت	کار

حالا دو دقیقه فرصت دارید تا در پشت این صفحه، هر تعداد لغت را که به خاطر دارید بنویسید.

$$13 - 7 = \square$$

$$8 + 6 = \square$$

$$8 \times 3 = \square$$

$$2 + 1 = \square$$

$$4 \times 7 = \square$$

$$3 - 3 = \square$$

$$6 + 3 = \square$$

$$9 - 6 = \square$$

$$11 - 5 = \square$$

$$2 \times 8 = \square$$

$$7 + 6 = \square$$

$$5 \times 6 = \square$$

$$4 + 9 = \square$$

$$10 - 1 = \square$$

$$8 + 8 = \square$$

$$7 \times 1 = \square$$

$$17 - 8 = \square$$

$$4 - 2 = \square$$

$$9 + 0 = \square$$

$$13 - 7 = \square$$

$$9 \times 2 = \square$$

$$9 - 4 = \square$$

$$11 - 9 = \square$$

$$7 \times 3 = \square$$

$$1 + 9 = \square$$

$$12 - 7 = \square$$

$$9 \times 3 = \square$$

$$5 + 4 = \square$$

$$9 + 9 = \square$$

$$10 - 4 = \square$$

$$8 \times 8 = \square$$

$$14 - 9 = \square$$

$$3 \times 2 = \square$$

$$9 + 7 = \square$$

$$6 + 6 = \square$$

$$3 \times 4 = \square$$

$$12 - 8 = \square$$

$$5 \times 5 = \square$$

$$3 + 9 = \square$$

$$10 - 6 = \square$$

$$5 + 1 = \square$$

$$9 - 8 = \square$$

$$2 \times 9 = \square$$

$$9 + 5 = \square$$

$$3 - 1 = \square$$

$$5 \times 2 = \square$$

$$3 + 6 = \square$$

$$12 - 4 = \square$$

$$7 + 5 = \square$$

$$8 \times 7 = \square$$

زمان پایان

زمان صرف شده

این آزمون فقط یک بار قابل استفاده است. برای این که به روال آزمون عادت کنید، قبل از شروع آن، جدولی را که به عنوان تمرین در زیر آمده بخوانید. باید سعی کنید رنگ کلمات را بخوانید و با خود کلمات کاری نداشته باشید. اگر رنگ کلمات را اشتباه خواندید، برگردید و اشتباهات را اصلاح کنید. تا جایی که می‌توانید این کار را سریع انجام دهید.

مثال: قرمز باید «آبی» خوانده شود. قرمز باید «سبز» خوانده شود. قرمز باید «قرمز» خوانده شود.

سبز  
زرد  
سبز  
زرد

توانستید اسم این رنگ‌ها را درست تلفظ کنید؟ (آبی، زرد، قرمز، سبز و زرد) حالا بیایید آزمون را شروع کنیم.

زمان شروع:

[illegible]

زمان صرف شد:

زمان پایان:

ورزقت ذھن

651

۷۶۱

Y51

تعداد لغات حفظ شدہ:

### ٣. از صون استووب

لطفاً آزمون استروپ مربوط به هفتگی دوازدهم را که در صفحه ۱۸۱ کتاب آمده انجام دهید.



این آزمون فقط یک بار قابل استفاده است. برای این که به روال آزمون عادت کنید، قبل از شروع آن، جدولی را که به عنوان تمرین در زیر آمده است بخوانید. باید سعی کنید رنگ کلمات را بخوانید و با خود کلمات کاری نداشته باشید. اگر رنگ کلمه‌ای را اشتباه خواندید، برگردید و اشتباهتان را اصلاح کنید. تا جایی که می‌توانید این کار را سریع انجام دهید.

مثال: قرمز باید «آبی» خوانده شود. قرمز باید «سبز» خوانده شود. قرمز باید «قرمز» خوانده شود.

سبز	قرمز	زرد	سبز	آبی
-----	------	-----	-----	-----

توانستید اسم این رنگ‌ها را درست تلفظ کنید؟ (آبی، زرد، قرمز، سبز و زرد) حالا بیایید آزمون را شروع کنیم.

زمان شروع:

قرمز	آبی	قرمز	زرد	سبز
سبز	قرمز	سبز	زرد	آبی
سبز	آبی	سبز	زرد	قرمز
آبی	زرد	زرد	آبی	سبز
قرمز	آبی	قرمز	زرد	سبز
سبز	زرد	آبی	قرمز	قرمز
سبز	زرد	قرمز	سبز	آبی
آبی	سبز	زرد	قرمز	آبی
قرمز	سبز	زرد	زرد	آبی
آبی	آبی	قرمز	زرد	سبز

زمان پایان:  زمان صرف شده:





این آزمون فقط یک بار قابل استفاده است. برای این که به روال آزمون عادت کنید، قبل از شروع آن، جدولی را که به عنوان تمرین در زیر آمده است بخوانید. باید سعی کنید رنگ کلمات را بخوانید و با خود کلمات کاری نداشته باشید. اگر رنگ کلمه‌ای را اشتباه خواندید، برگردید و اشتباهات را اصلاح کنید. تا جایی که می‌توانید این کار را سریع انجام دهید.

مثال: قرمز باید «آبی» خوانده شود. قرمز باید «سبز» خوانده شود. «قرمز» خوانده شود.

سبز قرمز زرد سبز آبی

توانستید اسم این رنگ‌ها را درست تلفظ کنید؟ (آبی، زرد، قرمز، سبز و زرد) حالا بیایید آزمون را شروع کنیم.

زمان شروع: :

قرمز	زرد	آبی	سبز	قرمز
آبی	قرمز	سبز	زرد	آبی
سبز	زرد	آبی	قرمز	سبز
قرمز	سبز	زرد	قرمز	زرد
زرد	سبز	سبز	سبز	زرد
زرد	آبی	سبز	آبی	زرد
سبز	زرد	زرد	زرد	قرمز
قرمز	زرد	قرمز	آبی	قرمز
سبز	آبی	آبی	زرد	زرد

زمان شروع: : زمان پایان: :

این آزمون فقط یک بار قابل استفاده است. برای این که به روال آزمون عادت کنید، قبل از شروع آن، جدولی را که به عنوان تمرین در زیر آمده است بخوانید. باید سعی کنید رنگ کلمات را بخوانید و با خود کلمات کاری نداشته باشید. اگر رنگ کلمه‌ای را اشتباه خواندید، برگردید و اشتباهات را اصلاح کنید. تا جایی که می‌توانید این کار را سریع انجام دهید.

مثال: قرمز باید «آبی» خوانده شود. قرمز باید «سبز» خوانده شود. «قرمز» خوانده شود.

سبز قرمز زرد سبز آبی

توانستید اسم این رنگ‌ها را درست تلفظ کنید؟ (آبی، زرد، قرمز، سبز و زرد) حالا بیایید آزمون را شروع کنیم.

زمان شروع: :

سبز	زرد	قرمز	زرد	آبی
قرمز	زرد	سبز	زرد	آبی
قرمز	آبی	آبی	زرد	سبز
آبی	قرمز	سبز	آبی	زرد
سبز	زرد	قرمز	زرد	آبی
زرد	قرمز	قرمز	زرد	آبی
قرمز	سبز	زرد	سبز	آبی
سبز	زرد	قرمز	زرد	آبی
سبز	آبی	قرمز	زرد	آبی

زمان شروع: : زمان پایان: :

این آزمون فقط یک بار قابل استفاده است. برای این که به روال آزمون عادت کنید، قبل از شروع آن، جدولی را که به عنوان تمرین در زیر آمده است بخوانید. باید سعی کنید رنگ کلمات را بخوانید و با خود کلمات کاری نداشته باشید. اگر رنگ کلمه‌ای را اشتباه خواندید، برگردید و اشتباهات را اصلاح کنید. تا جایی که می‌توانید این کار را سریع انجام دهید.

مثال: قرمز باید «آبی» خوانده شود. قرمز باید «سبز» خوانده شود. قرمز باید «قرمز» خوانده شود.

سبز قرمز زرد سبز آبی

توانستید اسم این رنگ‌ها را درست تلفظ کنید؟ (آبی، زرد، قرمز، سبز و زرد) حالا ببینید آزمون را شروع کنیم.

زمان شروع:

آبی	سبز	قرمز	زرد
سبز	قرمز	آبی	زرد
زرد	سبز	آبی	قرمز
آبی	زرد	زرد	قرمز
سبز	زرد	قرمز	آبی
آبی	سبز	زرد	قرمز
آبی	زرد	زرد	قرمز
آبی	قرمز	سبز	زرد
سبز	آبی	قرمز	زرد

زمان پایان:

زمان صرف شده:

این آزمون فقط یک بار قابل استفاده است. برای این که به روال آزمون عادت کنید، قبل از شروع آن، جدولی را که به عنوان تمرین در زیر آمده است بخوانید. باید سعی کنید رنگ کلمات را بخوانید و با خود کلمات کاری نداشته باشید. اگر رنگ کلمه‌ای را اشتباه خواندید، برگردید و اشتباهات را اصلاح کنید. تا جایی که می‌توانید این کار را سریع انجام دهید.

مثال: قرمز باید «آبی» خوانده شود. قرمز باید «سبز» خوانده شود. قرمز باید «قرمز» خوانده شود.

سبز قرمز زرد سبز آبی

توانستید اسم این رنگ‌ها را درست تلفظ کنید؟ (آبی، زرد، قرمز، سبز و زرد) حالا ببینید آزمون را شروع کنیم.

زمان شروع:

سبز	زرد	قرمز	آبی
آبی	سبز	قرمز	زرد
سبز	زرد	زرد	آبی
قرمز	آبی	سبز	زرد
آبی	سبز	قرمز	زرد
آبی	زرد	قرمز	سبز
سبز	زرد	زرد	قرمز
آبی	زرد	زرد	سبز
سبز	آبی	زرد	قرمز

زمان پایان:

زمان صرف شده:



این آزمون فقط یک بار قابل استفاده است. برای این که به روال آزمون عادت کنید، قبل از شروع آن، جدولی را که به عنوان تمرین در زیر آمده است بخوانید. باید سعی کنید رنگ کلمات را بخوانید و با خود کلمات کاری نداشته باشید. اگر رنگ کلمه‌ای را اشتباه خواندید، برگردید و اشتباهات را اصلاح کنید. تا جایی که می‌توانید این کار را سریع انجام دهید.

مثال: قرمز باید «آبی» خوانده شود. قرمز باید «سبز» خوانده شود. قرمز باید «قرمز» خوانده شود.

سبز قرمز زرد سبز آبی

توانستید اسم این رنگ‌ها را درست تلفظ کنید؟ (آبی، زرد، قرمز، سبز و زرد) حالا ببینید آزمون را شروع کنیم.

زمان شروع: :

زرد	قرمز	آبی	سبز	آبی
آبی	قرمز	سبز	زرد	زرد
آبی	زرد	قرمز	زرد	سبز
آبی	سبز	زرد	قرمز	قرمز
زرد	آبی	آبی	زرد	زرد
آبی	سبز	زرد	سبز	قرمز
قرمز	آبی	قرمز	زرد	سبز
قرمز	زرد	سبز	سبز	آبی
آبی	زرد	سبز	قرمز	قرمز
زرد	سبز	آبی	زرد	آبی

زمان شروع شده: :

زمان پایان: :

این آزمون فقط یک بار قابل استفاده است. برای این که به روال آزمون عادت کنید، قبل از شروع آن، جدولی را که به عنوان تمرین در زیر آمده است بخوانید. باید سعی کنید رنگ کلمات را بخوانید و با خود کلمات کاری نداشته باشید. اگر رنگ کلمه‌ای را اشتباه خواندید، برگردید و اشتباهات را اصلاح کنید. تا جایی که می‌توانید این کار را سریع انجام دهید.

مثال: قرمز باید «آبی» خوانده شود. قرمز باید «سبز» خوانده شود. قرمز باید «قرمز» خوانده شود.

سبز قرمز زرد سبز آبی

توانستید اسم این رنگ‌ها را درست تلفظ کنید؟ (آبی، زرد، قرمز، سبز و زرد) حالا ببینید آزمون را شروع کنیم.

زمان شروع: :

سبز	قرمز	سبز	زرد	آبی
زرد	سبز	آبی	زرد	قرمز
قرمز	زرد	آبی	قرمز	سبز
زرد	سبز	قرمز	زرد	آبی
آبی	قرمز	زرد	آبی	سبز
قرمز	آبی	سبز	سبز	زرد
سبز	زرد	قرمز	آبی	سبز
قرمز	قرمز	سبز	آبی	زرد
آبی	آبی	زرد	زرد	زرد
آبی	قرمز	سبز	آبی	زرد

زمان شروع شده: :

زمان پایان: :

این آزمون فقط یک بار قابل استفاده است. برای این که به روال آزمون عادت کنید، قبل از شروع آن، جدولی را که به عنوان تمرین در زیر آمده است بخوانید. باید سعی کنید رنگ کلمات را بخوانید و با خود کلمات کاری نداشته باشید. اگر رنگ کلمه‌ای را اشتباه خواندید، برگردید و اشتباهات را اصلاح کنید. تا جایی که می‌توانید این کار را سریع انجام دهید.

مثال: قرمز باید «آبی» خوانده شود. قرمز باید «سبز» خوانده شود. «قرمز» خوانده شود.

سبز قرمز زرد سبز آبی

توانستید اسم این رنگ‌ها را درست تلفظ کنید؟ (آبی، زرد، قرمز، سبز و زرد) حالا بیایید آزمون را شروع کنیم.

زمان شروع: :

آبی	زرد	قرمز	سبز	آبی
سبز	زرد	آبی	قرمز	سبز
آبی	سبز	زرد	قرمز	زرد
زرد	آبی	قرمز	سبز	آبی
قرمز	سبز	زرد	سبز	قرمز
زرد	آبی	زرد	سبز	آبی
قرمز	قرمز	آبی	سبز	زرد
زرد	زرد	قرمز	آبی	سبز
آبی	زرد	سبز	سبز	قرمز

زمان پایان: :

زمان صرف شده: :

این آزمون فقط یک بار قابل استفاده است. برای این که به روال آزمون عادت کنید، قبل از شروع آن، جدولی را که به عنوان تمرین در زیر آمده است بخوانید. باید سعی کنید رنگ کلمات را بخوانید و با خود کلمات کاری نداشته باشید. اگر رنگ کلمه‌ای را اشتباه خواندید، برگردید و اشتباهات را اصلاح کنید. تا جایی که می‌توانید این کار را سریع انجام دهید.

مثال: قرمز باید «آبی» خوانده شود. قرمز باید «سبز» خوانده شود. «قرمز» خوانده شود.

سبز قرمز زرد سبز آبی

توانستید اسم این رنگ‌ها را درست تلفظ کنید؟ (آبی، زرد، قرمز، سبز و زرد) حالا بیایید آزمون را شروع کنیم.

زمان شروع: :

آبی	قرمز	آبی	سبز	زرد
قرمز	آبی	سبز	زرد	قرمز
زرد	سبز	آبی	قرمز	زرد
سبز	قرمز	سبز	آبی	زرد
آبی	زرد	آبی	آبی	زرد
سبز	قرمز	قرمز	آبی	زرد
سبز	قرمز	زرد	آبی	زرد
زرد	آبی	قرمز	زرد	آبی
آبی	زرد	قرمز	سبز	سبز

زمان پایان: :

زمان صرف شده: :



زمان پایان:

:

زمان صرف شده:

:

زرد	آبی	سبز	قرمز
سبز	آبی	زرد	قرمز
زرد	زرد	آبی	آبی
آبی	سبز	قرمز	زرد
زرد	آبی	سبز	سبز
سبز	قرمز	سبز	آبی
قرمز	قرمز	زرد	سبز
قرمز	زرد	سبز	آبی
آبی	سبز	زرد	آبی
سبز	قرمز	آبی	زرد

زمان شروع:

:

توانستید اسم این رنگ‌ها را درست تلفظ کنید؟ (آبی، زرد، قرمز، سبز و زرد) حالا بیایید آزمون را شروع کنیم.

سبز	قرمز	زرد	سبز	آبی
-----	------	-----	-----	-----

مثال: قرمز باید «آبی» خوانده شود. قرمز باید «سبز» خوانده شود. قرمز باید «قرمز» خوانده شود.

تا جایی که می‌توانید این کار را سریع انجام دهید.  
خود کلمات کاری نداشته باشید. اگر رنگ کلمه‌ای را اشتباه خواندید، برگردید و اشتباهات را اصلاح کنید.  
جدولی را که به عنوان تمرین در زیر آمده است بخوانید. باید سعی کنید رنگ کلمات را بخوانید و با این آزمون فقط یک بار قابل استفاده است. برای این‌که به روال آزمون عادت کنید، قبل از شروع آن.

زمان پایان:

:

زمان صرف شده:

:

قرمز	زرد	سبز	آبی	قرمز
قرمز	قرمز	زرد	سبز	آبی
آبی	زرد	قرمز	آبی	سبز
سبز	سبز	قرمز	آبی	زرد
زرد	آبی	سبز	قرمز	زرد
آبی	زرد	قرمز	آبی	سبز
سبز	آبی	زرد	قرمز	قرمز
زرد	آبی	آبی	زرد	آبی
سبز	سبز	قرمز	زرد	آبی
قرمز	سبز	زرد	آبی	زرد

زمان شروع:

:

توانستید اسم این رنگ‌ها را درست تلفظ کنید؟ (آبی، زرد، قرمز، سبز و زرد) حالا بیایید آزمون را شروع کنیم.

سبز	قرمز	زرد	سبز	آبی
-----	------	-----	-----	-----

مثال: قرمز باید «آبی» خوانده شود. قرمز باید «سبز» خوانده شود. قرمز باید «قرمز» خوانده شود.

تا جایی که می‌توانید این کار را سریع انجام دهید.  
خود کلمات کاری نداشته باشید. اگر رنگ کلمه‌ای را اشتباه خواندید، برگردید و اشتباهات را اصلاح کنید.  
جدولی را که به عنوان تمرین در زیر آمده است بخوانید. باید سعی کنید رنگ کلمات را بخوانید و با این آزمون فقط یک بار قابل استفاده است. برای این‌که به روال آزمون عادت کنید، قبل از شروع آن.

## جدول ورزش ذهن

### ♦ ارزیابی قشر بیش‌بیشانی

### ◆ تمرینات روزانه

[illegible]

## آزمون شمارش

۱۲ هفته	" "
۱۱ هفته	" "
۱۰ هفته	" "
۹ هفته	" "
۸ هفته	" "
۷ هفته	" "
۶ هفته	" "
۵ هفته	" "
۴ هفته	" "
۳ هفته	" "
۲ هفته	" "
۱ هفته	" "
قبل از شروع	" "

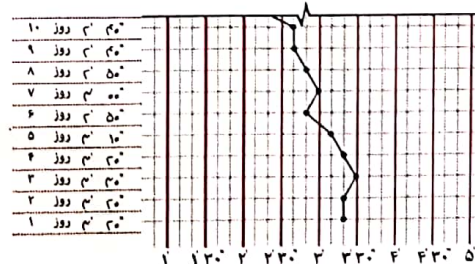
## آزمون حفظ لغت

[illegible]

## آزمون استروپ

[illegible]

◆ نمونه



نتایج افراد با یکدیگر متفاوت است. ممکن است تا چند هفته تغییری در امتیازات مشاهده نکنید که البته این نشان‌دهنده پایداری و ثبات در عملکرد مغز بوده و باید مثبت تلقی شود. اگر همچنان به تمرینات ادامه دهید، قطعاً عملکرد مغزتان بیشتر خواهد کرد و در نقطه‌ای مشخص متوجه تغییراتی مثبت در آن خواهید شد. پیشنهاد می‌کنیم تمریناتی را هر روز در ساعتی معین و موقعیتی یکسان انجام دهید تا عملکرد ذهن‌تان کمترین اثر را از عوامل بیرونی بپذیرد.