

پرورش مغز

به زبان آدمیزاد

برفکس تریسی پکیام آلوی

ترجمه و تدوین پنجه دخت



هیرمند

پروورش مغز به زبان آدمیزاد

دکتر تریسی پکیام آلوی

(خودباری)



میرد

Training Your Brain for Dummies

Tracy Packiam Alloway

ترجمه: نوشین پنجه‌دخت

چاپ اول: ۱۳۹۲

نویسنده: تریسی پکیام آلوی

مترجمه: نوشین پنجه‌دخت، بهار یونس‌زاده

طراحی جلد: آرگاه

لیتوگرافی: آبی

چاپ و صحافی: آرگاه

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۲۵۰۰ تومان

ISBN: 978-964-408-314-3

تمام حقوق محفوظ است. هیچ بخشی از این کتاب، بدون اجازه‌ی مکتوب ناشر، قابل تکثیر یا تولید مجدد به هیچ‌گونه شیوه‌ای، از جمله کپی، فتوکپی، انتشار الکترونیکی، فیلم و صدا نیست. این اثر تحت حمایت شرین حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان ایران قرار دارد.

مرکز پخش: هیرمند - ۶۶۹۵۳۰۷۶

میدان انقلاب، لبافی‌نژاد، بین فخر رازی و ۱۲ فروردین، شماره ۲۰۴

www.hirmandpublication.com

سرشناسه	:	الووی، تریسی پکیام
عنوان و نام پدیدآور	:	Alloway, Tracy Packiam پروورش مغز به زبان آدمیزاد [کتاب] / اثر تریسی پکیام آلوی؛ ترجمه‌ی نوشین پنجه‌دخت.
مشخصات نشر	:	تهران: هیرمند، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	:	۲۶۴ ص.
شابک	:	۹۷۸-۹۶۴-۴۰۸-۳۱۴-۳
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبیا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Training your brain for dummies
موضوع	:	پروورش ذهن
موضوع	:	کارایی ذهن
موضوع	:	حافظه - تقویت
شناسه افزوده	:	پنجه‌دخت، نوشین. ۱۳۶۵ - مترجم
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۲ پ۴۷الف/۶۲۳۲ BF۶۲۳۲
رده بندی دیویی	:	۱۵۳/۴۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۲۸۹۸۰۵

درباره‌ی نویسندگان

دکتر تریسی پکیام آلووی مدیر مرکز حافظه و آموزش در زندگی در دانشگاه استرلینگ انگلستان است. او در سال ۲۰۰۹ جایزه‌ی معتبر جوزف لیستر را از سازمان علوم بریتانیا بابت عرضه‌ی کشفیات علمی خود به مخاطبان پرشمار دریافت کرده است. او مؤلف بیش از ۷۵ مقاله‌ی علمی و کتاب در زمینه‌ی حافظه و آموزش است؛ همچنین، اولین آزمون‌های کار حافظه‌ی استانداردشده‌ی جهانی را برای مربیان گسترش داده است. این آزمون‌ها را «سنجش پیرسون» منتشر کرد. تحقیق او بازتاب بین‌المللی داشته و در برنامه‌هایی چون امریکایی علمی، فوربز، اخبار ایالات متحده، اخبار ABC، CBC، BBC، گاردین و دیلی میل معرفی شده است. او سخنران بین‌المللی بسیار پرطرفدار است. امریکای شمالی، اروپا، آسیا و استرالیاست و به بانک جهانی در مورد اهمیت کار حافظه مشاوره می‌دهد.

تیموتی ای. کرکر استار ارشد جدول لغات در نشریه‌ی «یواس ای تودی» است و نام او به‌عنوان «باحث به‌دترین جدول همزمان دنیا» در رکوردهای جهانی گینس ثبت شده است. به‌عنوان او خالق و به‌راستار ارشد جدول یونیورسال، محبوب‌ترین جدول لغات اینترنتی از سال ۲۰۰۸ به بعد، است.

تقدیرم

به مارکوس، برای این‌که به من آموخت هرگز برای تعالی مغز خود بیش از حد جوان نیستم.

به کودک شماره ۲، برای این‌که هنگام نوشتن این کتاب شماره مرا به‌یاد می‌آورد.

- دکتر تریسی پکیام آلووی

فهرست کوتاه

مقدمه	۱۵
بخش ۱: اصول پرورش مغز	۲۱
معرفی پرورش مغز	۲۳
شناخت مغز	۲۹
پرورش مغز برای نیازهای شما	۴۵
بخش ۲: به یادداشت باشید... حافظه‌ی خود را آماده نگه دارید	۵۷
تیز کردن حافظه‌ی بلندمدت شما	۵۹
بهبود حافظه‌ی کوتاه مدت	۷۳
تقویت مهارت‌های یادداشت‌برداری	۸۹
تشخیص چهره‌ها و به یاد آوردن چهره‌ها	۹۹
بخش ۳: پرورش یک ذهن یادگیرنده	۱۱۱
بهبود خلاقیت شما	۱۱۳
توسعه‌ی ذهن مثبت	۱۲۷
درو کردن پاداش‌های سکوت و آرامش	۱۴۱
مغز خود را اجتماعی نگه دارید	۱۵۱
بخش ۴: فیزیکی شوید؛ نگاهی به رژیم غذایی و سبک زندگی کنید برای مغز	۱۶۱
تغذیه‌ی مغز	۱۶۳
نگاهی به محرک‌ها: داروها (مخدرها) و کافئین	۱۷۹
به دست آوردن تناسب ذهنی/بدنی	۱۹۱
بخش ۵: تفریح! بازی‌های پرورش مغز برای انجام دادن در خانه	۲۰۷
بازی‌های مغز شفاهی	۲۰۹
بازی‌های عددی مغز	۲۱۵
بازی‌های استدلالی	۲۲۷
بخش ۶: ده تایی‌ها	۲۳۳

۲۳۵.....ده عادت جدید برای اینکه مغزتان را پرورش دهید

۲۴۵.....ده بازی مغز برای این که در حین حرکت انجام دهید

۲۵۱.....ضمیمه

۲۵۱.....پاسخ معماها

www.ketab.ir

فهرست تفصیلی

۱۵	مقدمه
۱۵	در مورد این کتاب
۱۵	اصول مورد استفاده در این کتاب
۱۶	چه قسمت‌هایی را مجبور نیستید بخوانید
۱۶	فرهنگ‌های بدیهی
۱۶	تیب مطالب این کتاب
۱۷	بخش ۱: اصول پرورش مغز
۱۷	بخش ۲: به یاد داشته باشید، به یاد داشته باشید... حافظه‌ی خود را آماده نگه دارید
۱۷	بخش ۳: به یاد داشته باشید، به یاد داشته باشید... حافظه‌ی خود را آماده نگه دارید
۱۸	بخش ۴: بازیگری کنید: نگاهی به رژیم غذایی و سبک زندگی مفید برای مغز
۱۸	بخش ۵: تغذیه‌ی مغز: برای انجام دادن در خانه
۱۸	بخش ۶: دینورها
۱۸	نشانه‌های به کار رفته در این کتاب
۱۹	از اینجا کجا بروید
۲۱	بخش ۱: اصول پرورش مغز
۲۳	فصل ۱: معرفی پرورش مغز
۲۳	بله، شما می‌توانید مغز خود را پرورش دهید
۲۴	شناخت مغز
۲۵	بلندی و کوتاهی حافظه
۲۵	داستان طولانی
۲۵	داستان کوتاه
۲۶	توسعه‌ی یک مغز سالم
۲۷	فعال شدن برای زندگی
۲۹	فصل ۲: شناخت مغز
۲۹	کشف چگونگی کار مغز
۳۰	چهار بخش مغز
۳۲	مغز را هوشیار و فعال نگه دارید
۳۷	نگاهی به دو سمت مغز
۳۷	سلام کردن به سمت چپ
۳۸	شناخت سمت راست
۳۹	جدا کردن حقیقت از خیال
۳۹	آیا واقعاً فقط از ۱۰ درصد مغز خود استفاده می‌کنید؟
۴۰	آیا با افزایش سن مغز شما کوچک می‌شود؟
۴۲	آیا می‌توانید مغز خود را تغییر دهید؟
۴۵	فصل ۳: پرورش مغز برای نیازهای شما

۴۵	پرورش مغز در کودکان
۴۵	فراهم آوردن یک محیط تحریک کننده برای مغز
۴۸	کارتون «سیسیم استریت» علیه دکتر سوس
۴۹	بهترین استفاده از سال های اول
۵۲	پرورش مغز برای بزرگسالان
۵۲	باطل ساختن افسانه های پرورش مغز
۵۳	استفاده از آنچه برای مغز شما کارایی دارد
۵۷	یاد داشته باشید... حافظه ی خود را آماده نگه دارید
۵۹	فصل ۴: تیز کردن حافظه ی بلندمدت شما
۵۹	به یاد آوردن گذشته تان: حافظه ی اتوبیوگرافیک
۶۰	مهم ترین خاطرات کودکی
۶۲	استفاده از قدرت خاطرات شاد
۶۳	استفاده از روش های مختلف: حافظه ی معنایی
۶۴	تشخیص و تفکیک: برج کج
۶۶	ایجاد ارتباط های که ماندگارند
۶۹	مهارت های بلندمدت حافظه ی روزی
۷۰	تمرین برای عالی شدن
۷۲	آموزش در حین خواب
۷۳	فصل ۵: بهبود حافظه ی کوتاه مدت
۷۴	صحبت به زبان مغز شما: حافظه ی شنیداری
۷۵	گفتار مفصل برای مغزی بهتر
۷۶	سریع صحبت کردن برای بهتر به خاطر آوردن
۷۸	دیدن پرسپکتیو مغز شما: حافظه ی تصویری
۷۹	استفاده از قدرت تجسم
۸۱	تصویری سازی حافظه ی خود
۸۳	با گام های مغزتان حرکت کنید: حافظه ی فضایی
۸۳	داشتن دید چشمان پرنده
۸۵	حرکت میان فضا
۸۹	فصل ۶: تقویت مهارت های زبانی
۸۹	پرهیز از ضعف در گفتار
۹۰	رهایی از مشکل نوک زبانم است
۹۱	استفاده از لغات متنوع
۹۳	به یاد آوردن لیست خرید خود و دیگر چیزهای مهم
۹۳	تکرار، تکرار، تکرار
۹۴	قافیه سازی با هدف به خاطر سپردن
۹۵	سنجش مهارت های زبانی شما توسط آزمون های IQ شفاهی
۹۵	نگاهی به آزمون های IQ شفاهی
۹۶	سنجش IQ شفاهی مغز شما

فصل ۷: تشخیص چهره‌ها و به یاد آوردن مسیرها..... ۹۹

درک مهارت‌های حافظه‌ی بصری - فضایی ۹۹

از بین بردن پدیده‌ی آشنا به نظر می‌رسی، اما نمی‌توانم تو را به یاد بیاورم ۱۰۰

استدلال و منطق: کلید تعلیم مهارت‌های بصری - فضایی ۱۰۲

کار با عضلات حافظه‌ی شما ۱۰۴

نگاهی به آزمون‌های IQ فضایی - بصری ۱۰۶

آزمودن، آزمودن ۱۰۶

سنجش IQ فضایی - بصری مغز شما ۱۰۸

امتیازدهی ۱۰۹

بخش ۲: پرورش یک ذهن شار و سالم ۱۱۱

فصل ۸: برقراری ارتباط با شما ۱۱۳

تقویت قدرت تمرکز شما از طریق تلاش‌های خلاقانه ۱۱۳

ضرب و دست زدن ۱۱۵

پیشرفت ذهن ۱۱۷

عالی‌ساز برای ورم شما برای حفظ مغزتان ۱۱۹

نقاشی کشیدن ۱۲۲

طراحی ساده برای ۱۲۳

طراحی برای رهاسازی ۱۲۳

مقایسه‌ی مغزهای افراد خلاق ۱۲۵

فصل ۹: توسعه‌ی ذهن مثبت ۱۲۷

در مسیر خود لبخند بزنید تا مغز بهتری داشته باشید ۱۲۷

وقتی زندگی روزمره‌تان در شما استرس ایجاد می‌کند ۱۲۸

مثبت‌اندیشی ۱۳۰

تغییر جنبه‌ی فکری ۱۳۱

به سلامت مغز خود بچسبید ۱۳۴

دیدن «نیمه‌ی خالی» تأثیر مثبتی بر سلامت روحی شما ندارد ۱۳۵

اداره‌ی استرس و نگرانی ۱۳۶

چرا استرس سلول‌های مغز را می‌کشد؟ ۱۳۷

کنترل کاهش استرس ۱۳۹

فصل ۱۰: درو کردن پاداش‌های سکوت و آرامش ۱۴۱

استفاده از قدرت سکوت ۱۴۱

جست‌وجوی مفهوم در میان قیل‌و‌قال ۱۴۱

جست‌وجوی آرامش در میان هرج‌ومرج ۱۴۳

وقت گذاشتن برای آرامش ۱۴۴

پیروزی بر هیاهوی روزانه به کمک مدیتیشن ۱۴۵

طی مدیتیشن چه اتفاقی برای مغز رخ می‌دهد؟ ۱۴۶

تقویت حافظه‌ی تصویری شما به کمک مدیتیشن ۱۴۷

تغییر مغز شما به کمک نیایش (نماز) ۱۴۸

فصل ۱۱: مغز خود را اجتماعی نگه دارید..... ۱۵۱

رهایی از عصبانیت و تنهایی..... ۱۵۱

دوست‌یابی و دشمن‌زدایی..... ۱۵۲

شاد ماندن و پرورش دوستی‌ها..... ۱۵۴

مغز خود را به‌صورت دیجیتالی اجتماعی کنید..... ۱۵۷

بازی‌های کامپیوتری گروهی می‌توانند اجتماع‌گرایی محسوب شوند..... ۱۵۸

سایت‌های شبکه‌های اجتماعی خوب هستند..... ۱۵۸

بخش ۴: فیزیکی شوید؛ نگاهی به رژیم غذایی و سبک زندگی مفید برای مغز..... ۱۶۱

فصل ۱۱: تغذیه‌ی مغز..... ۱۶۳

خوردن برای زندگی: تغذیه در رحم مادر..... ۱۶۳

هورمون‌ها و مغز..... ۱۶۴

رژیم غذایی و مغز..... ۱۶۶

خوراکی‌های مغز: تغذیه در کودکی..... ۱۶۷

مغز برای بهشت..... ۱۶۸

رفتار با کربوهیدرات‌ها..... ۱۶۹

یک غذای سالم..... ۱۷۰

توسعه‌ی عادات غذایی برای تمام عمر..... ۱۷۳

عصاره‌گیری برای زندگی..... ۱۷۳

گوشت را به حساب بیاورید..... ۱۷۵

خوراکی‌های مفید برای مغز..... ۱۷۶

فصل ۱۳: نگاهی به محرک‌ها: داروها (محرک‌ها)..... ۱۷۹

چالاک‌ی مغز شما..... ۱۷۹

هوشیار نگه داشتن مغز: چه چیزی کارایی دارد؟..... ۱۷۹

پرهیز از غوطه‌وری در کافئین..... ۱۸۱

آرام کردن مغز..... ۱۸۲

نوشیدن روزانه یک فنجان چای سبز برای بی‌نیازی به پز..... ۱۸۳

آسوده‌سازی مغز..... ۱۸۴

دارویی کردن مغز شما..... ۱۸۶

قرص خوردن: آیا این کار می‌تواند مغز شما را هوشیار و آماده نگه دارد؟..... ۱۸۶

از کوچک‌کنندگان مغز دوری کنید..... ۱۸۸

فصل ۱۴: به دست آوردن تناسب ذهنی / بدنی..... ۱۹۱

حرکت دادن بدن به‌منظور سالم نگه داشتن مغز..... ۱۹۱

مقایسه‌ی دویدن و یوگا..... ۱۹۱

جست‌وجوی سطح ایده‌آل خود..... ۱۹۳

احساس خوب ناشی از ورزش..... ۱۹۴

شروع یک برنامه‌ی ورزشی..... ۱۹۶

استراحت دادن به مغز..... ۱۹۸

برخورداری از استراحت بهتر..... ۱۹۹

برای داشتن یک مغز بهتر به روش خود بخوابید..... ۲۰۱

بخش ۵: تفریح! بازی‌های پرورش مغز برای انجام دادن در خانه ۲۰۷

فصل ۱۵: بازی‌های مغز شفاهی ۲۰۹

- کلمات به‌هم‌ریخته ۲۰۹
- پیدا کردن حس حل انواع مختلف معماهای کلمات به‌هم‌ریخته ۲۱۰
- استراتژی داشته باشید ۲۱۱
- جدول کلمات به‌هم‌ریخته را هم امتحان کنید ۲۱۲
- آرامش یافتن با جدول جست‌وجوی کلمات ۲۱۳
- استراتژی داشته باشید ۲۱۳
- شانس خود را در حل جدول جست‌وجوی کلمات امتحان کنید ۲۱۳

فصل ۱۶: بازی‌های عددی مغز ۲۱۵

- تفاوت بین سود و زیان برای حل جدول سودوکو ۲۱۵
- بازی جدول ۲۱۵
- جدول ۲۱۷
- تمرین هدیه بگیرید سودوکوی دایره‌ای ۲۲۳

فصل ۱۷: بازی‌های استدلالی ۲۲۷

- معماهای استدلالی ۲۲۷
- ساده ۲۲۸
- متوسط ۲۲۸
- سخت ۲۲۹
- خیلی سخت ۲۲۹
- چپستان‌ها ۲۲۹
- ساده ۲۳۰
- متوسط ۲۳۰
- سخت ۲۳۱
- خیلی سخت ۲۳۱
- نوشته‌های رمزی ۲۳۲

بخش ۶: ده‌تایی‌ها ۲۳۳

فصل ۱۸: ده عادت جدید برای اینکه مغزتان را پرورش دهید ۲۳۵

- حرکات موزون را امتحان کنید ۲۳۵
- جورچین ۲۳۶
- یک زبان بیاموزید ۲۳۷
- پایتخت‌ها را حفظ کنید ۲۳۹
- در یک پارک جدید قدم بزنید ۲۳۹
- تنه‌های جدید بخورید ۲۴۰
- به یک باشگاه کتاب‌خوانی بپیوندید ۲۴۱
- نقد فیلم بنویسید ۲۴۲
- هر روز صبح ۵ دقیقه صرف تأمل کنید ۲۴۳
- پیش از خواب سه موردی را که به خاطر آن‌ها شکرگزار هستید نام ببرید ۲۴۳

فصل ۱۹: ده بازی مغز برای این که در حین حرکت انجام دهید ۲۴۵

آن چهره را تطبیق دهید ۲۴۵

اشیا را در نظر بگیرید ۲۴۶

بازی نوک زبان ۲۴۶

بازی اعداد ۲۴۷

بازی حافظه ۲۴۷

برایم داستان بگو ۲۴۸

بر مغز خود بنوازید ۲۴۸

تایی جالش برانگیز بخوانید ۲۴۹

دایره کشیدن مفرح ۲۴۹

مؤخره ۲۴۹

ضمیمه ۲۵۱

پاسخ معصوم ۲۵۱

مقدمه

تصور می‌کنم این کتاب را به این دلیل انتخاب کرده‌اید که علاقه‌مندید بیشتر در مورد مغز بدانید، به خصوص، فکر می‌کنم علاقه دارید بدانید چطور به مغز خود کمک کنید تا بهتر از حالا کار کند. دانش در مورد مغز و این که چگونه مغز خود را پرورش دهید در سال‌های اخیر با سرعت زیادی پیشرفت کرده و آگاهی از تمام تحقیقات علمی این که منتشر می‌شوند مشکل است.

در مورد این کتاب

در این کتاب اطلاعات در مقادیر قابل هضم خلاصه می‌کنم. درباره‌ی محدوده‌ای از عناوین مرتبط با پرورش مغز — از بازی‌های کامپیوتری گرفته تا آنچه باید بخورید و حتی این که چه زمانی مفیدترین ورزش برای مغز شماست — بحث می‌کنم و به علم جدید سری می‌زنم. عناوین از تحقیقات کارشناسانه‌ی خودم استفاده می‌کنم و در دیگر عناوین از راهنمایی روان‌شناسان، دانشمندان و محققان آن رشته پیروی می‌کنم.

هر فصل با جنبه‌ی متفاوتی از پرورش مغز سر و کار دارد، بنابراین، زمانی که به پایان کتاب برسید، از آنچه می‌توانید برای تقویت سرعت، تمرکز خود انجام دهید تصویری کامل دارید. استراتژی‌ها ساده، مؤثر و آسان هستند تا به یک زندگی پرمشغله‌ی شما سازگار باشند. مجبور نیستید تغییرات اساسی انداخته یا تفاوت بزرگی ایجاد کنید. بسیاری از نکات و توصیه‌ها شامل تغییرات کوچکی هستند که انقلابی در مغز شما ایجاد می‌کنند.

اصول مورد استفاده در این کتاب

در این کتاب هم از اصولی استفاده شده است که ممکن است در سری کتاب‌های به زبان آدمیزاد با آن‌ها برخورد کرده باشید. بعضی از اصولی که در فصل‌ها مشاهده می‌کنید در اینجا آمده‌اند:

- ✓ **حروف ایرانیک:** کلماتی که به صورت ایرانیک هستند کلمات جدید یا کلیدی ای هستند که معرفی می کنم و با فصل یا بخش مرتبط هستند. همیشه برای این کلمات کلیدی معانی ای ارائه می کنم.
- ✓ **متون داخل کادر:** در کادرهای خاکستری داستان های جالبی مرتبط با موضوع فصل ارائه می کنم. مجبور نیستید متون داخل کادرها را مطالعه کنید، اما فکر می کنم آن ها امکان مناسبی برای مشاهده ی نکات پرورش مغز در عمل فراهم می کنند.

قسمت های را مجبور نیستید بخوانید

اگر یکی از کتاب های به زبان آدمیزاد را مطالعه کرده اید، احتمالاً با سبک آرام و بی زحمت سری آشنا هستید. مجبور نیستید این کتاب را از اول تا آخر بخوانید تا متوجه شوید چه خبر است. در حقیقت، بهتر است این کار را نکنید! یا فصلی شروع کنید و آن را بخوانید و آن را بخوانید. آزادانه در عمق فصل ها بروید و از آن ها خارج شوید. تمام کتاب های به زبان آدمیزاد، فصل ها مستقل هستند؛ بنابراین، به راحتی می توانید بدون خواندن فصل های قبلی آن ها را درک کنید.

فرض های بدیهی

هنگام نوشتن این کتاب فرض کردم که شما می خواهید نکات مهم را در مورد چگونگی کار مغز بدانید؛ همین طور فرض کرده ام که می توانید چه کاری در زندگی روزانه ی خود انجام دهید تا به مغز خود کمک کنید مؤثرتر عمل کند.

به منظور کمک به برآورده شدن این نیازها، بعضی حقایق جدید در مورد مغز را هم بیان کرده ام، اما نه آن قدر که خسته کننده شود. حقایقی که به روانکاوها یا مطالعات اشاره کرده ام، به یک تحقیق منتشر شده ی واقعی ارجاع دادم. همچنین، تعدادی داستان از موقعیت های زندگی واقعی هم آورده ام که امیدوارم شما از آن ها لذت ببرید.

ترتیب مطالب این کتاب

این کتاب شش قسمت دارد. نکات، توصیه ها، استراتژی ها و علم پشت ایده ها را آورده ام. در اینجا خلاصه ای از آنچه در هر قسمت می خوانید ارائه می شود.

بخش ۱: اصول پرورش مغز

این بخش در زمینه‌ی این که مغز چگونه کار می‌کند و بازیگران کلیدی چه کسانی هستند راهبرد گام به گامی برای شما فراهم می‌آورد. همچنین، در مورد تصورات اشتباه رایج در مورد پرورش مغز و نیز سؤالاتی صحبت می‌کنم که به کرات در مورد پرورش مغز پرسیده می‌شوند. صنعت نرم‌افزار پرورش مغز در چند سال اخیر گسترده شده است؛ من محدوده‌ای از محصولات را برای تمام سنین مرور می‌کنم. علم پشت برنامه‌های مختلف (مانند بازی «عصر مغز» نیستند) را درک کنید و دریابید که آیا آن‌ها برای پرورش مغز شما کارایی دارند یا خیر.

بخش ۲: به یاد داشته باشید، به یاد داشته باشید...

نظریه نور را آماده نگه دارید

در کنار فروش کلید ماشین، لیست خرید، چهره‌ها و مسیرها، همه این را تجربه کرده‌اید. از این پرسند: «می‌خواستم چه کار کنم؟» در این بخش در مورد سیستم‌های متفاوت حفظ صحبت می‌کنم و این که چه کاری می‌توانید انجام دهید تا حافظه‌ی شما بهتر کار کند. نکات دریابید تا حافظه‌ی لفظی (زبان)، حافظه‌ی تصویری (صورت‌ها) و حافظه‌ی جسمانی (مسیرها) خود را بهبود دهید. این طوری، در مهمانی بعدی شرکت، شما تنها فردی خواهید بود که در راه گم نمی‌شود و صورت و نام همه را به خاطر دارد!

بخش ۳: پرورش یک ذهن شاد

استرس، نگرانی و افسردگی می‌توانند به کارایی مغز آسیب بزنند. آن‌ها می‌توانند روی کار، روابط و حتی برنامه‌های آینده‌ی شما تأثیر منفی بگذارند. شما می‌توانید فعالیت‌های بسیاری انجام دهید - فعالیت‌هایی که مفید بودن آن‌ها بر نظر علمی ثابت شده است - تا سلامت ذهنی خود را ترقی دهید. دریابید که چگونه با استرس و نگرانی مبارزه کنید و شادی را انتخاب روزانه‌ی خود بسازید. این واقعاً اتفاق می‌شود مغز شما بهتر کار کند. احتمالاً یکی از مفرح‌ترین راه‌های آموزش مغز شما ایجاد دوستی‌های سالم است. حتی دوستی‌های دیجیتال (از طریق شبکه‌های اجتماعی) تأثیر مثبتی دارند!

بخش ۴: فیزیکی شوید؛ نگاهی به رژیم غذایی و سبک زندگی مفید برای مغز

غذاهای مناسب برای تقویت مغز اجباراً خسته کننده نیستند؛ در این بخش با خوراکی‌های لذیذ بسیاری آشنا می‌شوید که می‌توانید بخورید یا بیاشامید تا مغز خود را بهبود ببخشید. نکاتی ارائه کرده‌ام که از پیش از تولد (دوران بارداری) تا بزرگسالی را شامل می‌شوند. بنابراین، برای آن‌که از آنچه می‌خورید سودی نبرید هیچ بهانه‌ای ندارید! اهمیتی هم ندارد در چه سنی باشید. همچنین، در این فصل در مورد این که چه فعالیت‌های فیزیکی‌ای بهترین کارایی را برای افزایش عملکرد مغز شما دارند توضیحاتی ارائه شده است.

بخش ۵: تفریح! بازی‌های پرورش مغز برای تمام سنین در خانه

آماده برای شروع؟ بخش ۵ شامل بازی‌های گوناگون بسیاری است که می‌توانید انجام دهید تا مغز خود را در خانه آموزش دهید. انتخاب خود را از بین بازی‌های زبان، بازی‌های اعداد و بازی‌های حفظ انجام دهید.

بخش ۶: ده تایی‌ها

بخش ده تایی‌ها ده مورد برتری را که می‌توانید برای آموزش مغز خود انجام دهید ارائه می‌کند. در فصل ۱۸، ده مورد جدید می‌مورد که می‌توانید برای کارآمدتر کردن مغز خود انجام دهید. این نکات فعالیت‌های مغز را لذت بخشی هستند که همه می‌توانند (و باید!) انجام دهند.

نگذارید بهانه‌ی نداشتن وقت کافی شما را از آموزش مغزتان بازدارد. در فصل ۱۹، ده راهکار به شما ارائه می‌دهم که می‌توانید از آن‌ها برای آموزش مغز خود در حین حرکت استفاده کنید.

نشانه‌های به کار رفته در این کتاب

این نشانه‌ها در کتاب‌های به زبان آدمیزاد به کار رفته‌اند و این کتاب هم مستثنا نیست. در اینجا معنای نشانه‌ها آمده است.

این نشانه یک حکایت، مطالعه یا یک حقیقت جالب را ارائه می‌کند که مرتبط به موضوع است.



از این قسمت رد نشوید؛ این قسمت مملو از توصیه‌ها و استراتژی‌هایی است که می‌توانید از هم‌اکنون شروع به استفاده از آن‌ها کنید.



می‌خواهید با کمی مطالعه در آخر شب نکته‌ای را خیلی سریع بیاموزید؟ مطالب این مانه بخوانید تا اطلاعات بیشتری کسب کنید.



این مانه به شما هشدار می‌دهد که اگر در این مورد بی‌احتیاطی کنید، ممکن است به شما آسیب برساند. باید آگاه باشید؛ آن را از دست ندهید.



گاهی مهم است که بدانید چگونه از دانش به یاد آورده شود. این نشانه به شما کمک می‌کند اطلاعات را به یاد آورید و نگه دارید، اطلاعاتی که ممکن است در فرصت مناسب به پرورش مغز شما کمک کنند.



این نشانه به اطلاعات کاملاً عمیق می‌پردازد. شما می‌توانید از این پاراگراف‌ها عبور کنید یا بمانید و بیشتر دریابید. زمانی که به اطلاعات را برای پرورش مغز خود به کار ببرید، شاید اطلاعات موجود در اینجا توجیه کند کمی عمیق‌تر در موضوع کاوش کنید.



از اینجا کجا بروید

اکنون چه؟ خوب، اگر می‌خواهید تغییر کنید، این تغییر حالا در چنت شماست. با عنوانی که به آن علاقه دارید شروع کنید و شیرجه بزنید. اما به یاد داشته باشید، مطالعه‌ی این کتاب به‌تنهایی کارایی مغز شما را افزایش نمی‌دهد. درواقع، باید استراتژی‌ها را تمرین کنید تا پیشرفت را مشاهده کنید. اولین قدم برای تغییر اشتیاق است. آیا می‌خواهید تغییر کنید؟ با انتخاب این کتاب از قبل مشخص کرده‌اید که می‌خواهید. ادامه دادن آسان است.