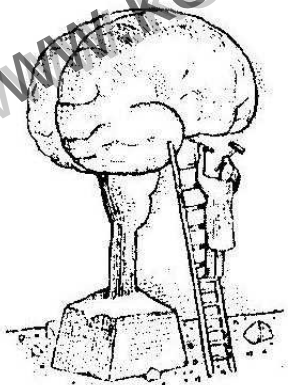


مغز خود را زنده نگه دارید!

۸۳ تمرین نورویک برای پیش‌گیری
از کاهش حافظه و افزایش آمادگی ذهنی

لارنس کاتز، مانینگ رابین

ترجمه: شبنم ادیبی



۱۳۹۸

انتشارات آوند اندیشه

سرشناسه	کتس، لارنس، ۱۹۵۶ م. - Katz, Lawrence C
عنوان و نام پدیدآور	مغز خود را زنده نگه دارید! (۸۳ تمرین نوروبیک برای پیش گیری از کاهش حافظه و افزایش آمادگی ذهنی) / لارنس کاتز، مانینگ رایبن؛ برگردان شبنم ادیبی.
مشخصات نشر	شیراز: آوند اندیشه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۱۰۰ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	۱۵۰۰۰۰ ریال 4-15-622-6336-978
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Keep Your Brain Alive; 83 Neurobic Exercises to Help Prevent Memory Loss and Increase Mental Fitness, 2009.
یادداشت	کتاب حاضر با عنوان «چگونه مغزتان را زنده نگه دارید» با ترجمه مینا یزدیها توسط انتشارات عطار در سال ۱۳۸۱ منتشر شده است.
یادداشت	کتابنامه.
عنوان دیگر	۸۳ تمرین نوروبیک برای پیش گیری از کاهش حافظه و افزایش آمادگی ذهنی.
موضوع	شناخت (روانشناسی) -- عوامل سنی
موضوع	Cognition -- Age factors
موضوع	شناخت (روانشناسی) -- مسائل، تمرین ها و غیره
موضوع	Cognition -- Problems, exercises, etc
موضوع	حافظه -- عوامل سنی
موضوع	Memory -- Age factors
موضوع	پیری -- جنبه های روان شناسی
موضوع	Aging -- Psychological aspects
شناسه افزوده	روبین، منینگ Rubine, Manning
شناسه افزوده	ادیبی، شبنم، ۱۳۶۰- مترجم. Adibi, Shabnam
رده بندی کنگره	BF۷۲۴/۵۵
رده بندی دیویی	۱۵۳
شماره کتابشناسی ملی	۵۷۰۲۱۴۸

مغز خود را زنده نگه دارید! / لارنس کاتز، مانینگ رایبن / ترجمه ی شبنم ادیبی

چاپ اول ۱۳۹۸ / ۱۰۰۰ جلد / چاپ دنا / شابک ۴-۱۵-۶۳۳۶-۶۲۲-۹۷۸ / ۱۵۰۰۰ تومان

شیراز، هدایت غربی، کوچه ۷،
پلاک ۲۲۸، همراه: ۰۹۱۷۷۰۰۲۰۷۴



پیش‌گفتار مترجم

مغز اندام شگفت‌انگیزی است، صبح که از خواب برمی‌فیزید شروع به کار می‌کند و تا وقتی به محل کارتان برسید از کار باز نمی‌ایستد.

- رابرت فراست

من یک معلم هستم، به همین دلیل به همه چیز (و همه کس) به دید آموزشی نگاه می‌کنم. برای بهتر بودن در کارم همیشه به دنبال فن‌آوری‌ها و تکنولوژی‌ها و اخبار جدید هستم. دنیای امروز، دنیای تکنولوژی‌دوست و ما در عصر دیجیتال زندگی می‌کنیم. در هر لحظه هزاران خبر و اطلاعات در اقصی نقاط جهان در حال به روز شدن و انتقال هستند. هر روز شاهد اختراعات جدید در زمینه فن‌آوری هستیم. گوشی‌های هوشمند، لپ‌تاپ‌ها، تبلت‌ها، ساعت‌های هوشمند و ... در هر روز و هر ساعت به روزرسانی می‌شوند و ما هر چه سرعت داشته باشیم به پای هیچ کدامشان نمی‌رسیم.

اما کاش کمی تأمل کنیم، بایستیم و به اطرافمان نگاه کنیم، کمی سرمان را از صفحه گوشی و لپ‌تاپ بیرون بیاوریم. آیا به همان دقت که هر روز و هر لحظه در حال چک کردن دنیای مجازی و دویدن به دنبال تکنولوژی هستیم، به دنیای واقعی هم توجه می‌کنیم؟! آیا همانقدر که از غذاها، کافه رفتن، خرید کردن و روزمره‌گی‌های مان عکس می‌گیریم و در صفحات شبکه‌های اجتماعی به اشتراک می‌گذاریم، از زندگی واقعی لذت می‌بریم؟!

از عطر زعفران روی پلو، از طعم قهوه‌ای که سفارش دادیم از زیبایی ویتترین مغازه‌ها، از بودن کنار عزیزان مان، از رایحه عطر مادر یا بوسیدن دست کوچک فرزندان مان لذت می‌بریم؟! سال‌هاست در هر جمعی که باشیم، از دورهمی‌های خانوادگی گرفته تا

کنفرانس‌های تخصصی علمی، حتماً چندین نفر را می‌بینیم که چنان سر در گوشی موبایل فروبرده‌اند که انگار مسخ شده‌اند. کودکان ما از ۳-۴ سالگی می‌توانند با تبلت کار کنند، نوجوانان مان ساعت‌های طولانی بدون پلک زدن محو گوشی موبایلشان هستند. جوانان در دنیای مجازی عمرشان را می‌گذرانند و مسن‌ترها، بعضی به بقیه پیوسته‌اند و بعضی شگفت‌زده شاهد این اتفاقات هستند.



دیگر وقتی به پارک می‌روید کم‌تر کسی را می‌بینید که کتاب به دست از هوای آزاد لذت ببرد؛ و چه چیزی می‌تواند لذت‌بخش‌تر از نشستن روی یک نیمکت چوبی، استشمام بوی چمن تازه، شنیدن

صدای گنجشک‌ها، لمس نوازش نسیم خنک بهاری بر روی صورت، صدای خنده و بازی بچه‌ها و البته خواندن یک کتاب خوب باشد.

من یک معلم هستم و هر روز شاهد نتیجه تسخیر شدن در دنیای مجازی! دیگر از زنگ تفریح‌های شاد و پر سروصدا در مدرسه خبری نیست، حتا از دانش‌آموزان خوش سر و زبان سر کلاس درس. این روزها دانش‌آموزانی را می‌بینیم با دغدغه‌های عجیب و غریب که هیچ کدام متناسب سن‌شان نیست. دانش‌آموزان بی‌تجرب و بی‌انرژی که انگیزه هیچ کاری را ندارند. مدام سر کلاس چرت می‌زنند و به‌خاطر تا دیر وقت چرخیدن در شبکه‌های مجازی سر حال نیستند؛ و شاید معلم‌هایی که بعضی خودشان هم غرق زرق و برق‌های دنیای مجازی شده‌اند.

البته دور از انصاف است که از تکنولوژی و فن‌آوری به‌خاطر تمام دست‌آوردهایی که در چند دهه اخیر و در دسترس بودن جدیدترین و به‌روزترین اختراعات و ابتکارات تمامی اندیشمندان و دانش‌مندان سراسر جهان به ما هدیه کرده‌اند سپاس‌گزار نباشیم؛ اما خالی از لطف هم نیست که کمی سر به دنیای واقعی بزنیم، به آمار و اطلاعات، مثلاً این که آمار کتابخوانی ما در بین سایر کشورها بسیار پایین است و در عوض آمار مبتلایان به آلزایمر، اضافه وزن و ... در حال بالا رفتن!

حتماً باید به خودمان یادآوری کنیم مغز ما از بزرگ‌ترین و پیشرفته‌ترین ابررایانه‌ها سریع‌تر و قدرتمندتر است. پس پیش از این که دیر شود راهی پیدا کنیم برای زنده نگه داشتن

نوروبیک: علم جدید تمرین مغز / فصل اول ۷

مغزمان کتابی که در دست دارید یک کتاب تخصصی شناخت عملکرد مغز نیست، اما به شیوه‌های تخصصی و هوش‌مندانه با ۸۳ تمرین نوروبیک ساده کاری می‌کند تا مغز شما فعال و سر حال بماند. پیش‌نهاد می‌کنم اگر می‌خواهید مغزتان با انرژی و انگیزه به همکاری‌اش با شما ادامه دهد، هر روز صبح از وقتی بیدار می‌شوید تا شب موقع به رخت‌خواب رفتن، تمرینات این کتاب را انجام دهید. مطمئن باشید اگر مغزتان می‌توانست صحبت کند به‌خاطر این کار از شما تشکر می‌کرد.

در پایان از علی ریحانی عزیز تشکر می‌کنم، کتاب مغز خود را زنده نگه دارید را ایشان برای مطالعه در اختیار من قرار دادند و آن قدر مجذوب مطالب آن شدم که حیفم آمد لذت خواندن آن را با دیگران شریک نشوم. به‌خاطر مشغله کاری، حدود یک سال صرف ترجمه این کتاب شد، اما چندین سال صرف کسب تجربه تا مطمئن شوم چاپ این کتاب ضروری است و باید برای زنده نگه داشتن این کتاب ارزش‌مند تلاش کرد. تشکر می‌کنم از لیلا آزاده عزیز برای همراهی من در بازخوانی ترجمه کتاب و سپاس‌گزارم از جناب لقمان بزرگوار که انتشار کتاب به‌لطف ایشان مقدور شد.

شبیم ادیبی