

پیچ راز سلامت و شادابی مغز

نویسنده: دکتر پیل ناسوم

برگردان: بهزاد رحمتی



سرشناسه	Nussbaum, Paul David :
عنوان و نام پدیدآور	پنج راز سلامت و شادابی مغز. نویسنده دکتر پل ناسبوم/
مشخصات نشر	برگردان بهزاد رحمتی
مشخصات ظاهری	تهران: فرهنگ و دانش، ۱۳۹۲
شابک	۱۳۶ ص.
وضعیت فهرست‌نویسی	۵۸ - ۰ - ۵۸۷۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸
یادداشت	فیفا
	عنوان اصلی: save your brain: ۵ things you must do to keep your mind young and sharp, c۲۰۱۰.
موضوع	مغز - سلامت - پیشگیری
موضوع	مغز - بهداشت
شناسه افزوده	رحمتی، بهزاد، ۱۳۴۲ - مترجم
رده‌بندی کنگره	ن ۹ پ ۹ ۱۳۹۲ / QP ۳۷۶
رده‌بندی دیوپی	۶۱۲/۸۲
شماره کتابشناسی ملی	۳۰۸۱۵۲۱



پنج راز سلامت و شادابی مغز

ناشر: فرهنگ و دانش

نویسنده: دکتر پل ناسبوم

برگردان: بهزاد رحمتی

حروفچینی: خرمشاهی

ناظر چاپ: حامد محبی

شمارگان: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۲

شابک: ۵۸ - ۰ - ۵۸۷۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸

قیمت: ۵۵۰۰۰ ریال

آدرس: میدان انقلاب، ابتدای خیابان آزادی، بعد از مترو، فرسیده به جمالزاده شمالی، کوچه قائم مقام، پلاک ۳

تلفن: ۶۶۹۱۸۵۸۴ - ۶۶۴۲۴۱۰۱ فکس: ۶۶۹۱۸۵۸۴

Site: www.farhangodanesh.com

Email: info@farhangodanesh.com

فهرست مطالب

پیشگفتار	۵
مقدمه	۱۵
فصل اول: اهمیت سلامت و بویایی مغز	۲۹
فصل دوم: مغز شما چگونه کار می‌کند	۳۹
فصل سوم: سبک زندگی سازگار با مغز	۵۳
فصل چهارم: پنج حوزه اصلی سلامت مغز	۶۱
فصل پنجم: مولفه اول: برخورداری از ارتباطات گسترده	۶۷
فصل ششم: مولفه دوم: تحرکات فیزیکی	۷۷
فصل هفتم: مولفه سوم: تحرکات مغزی	۸۹
فصل هشتم: مولفه چهارم: معنویت گرایی	۱۰۲
فصل نهم: مولفه پنجم: تغذیه درست و آگاهانه	۱۱۵
فصل دهم: پیشگامی در گسترش این فرمول جادویی	۱۲۹

پیشگفتار

آرزوی قلبی هر نویسنده این است که خواننده نه تنها با مطالب کتاب هرچه سریع‌تر ارتباط برقرار کند بلکه این مطالب را نیز جذاب بیابد. خوشبختانه آنچه که از تجربه شخصی‌ام در این رابطه برمی‌آید حاکی از این است که این ویژگی اثر در مورد این کتاب صدق می‌کند چون ارتباط مستقیم من با مردم عادی در طی بیش از ده سال این واقعیت را به من ثابت کرده است. به زبان ساده‌تر، من مطمئن هستم که خواننده به سرعت با مطالب و محتوای کتاب حاضر ارتباط برقرار می‌کند چون این کتاب خوشبختانه از لازمه‌های این مهم به‌طور زیر برخوردار است:

الف: مطالب و موضوعات این کتاب در سطح شخصی و فردی ارائه شده است.

ب: مردم به‌طور طبیعی به مطالب مربوط به سلامت، پویایی و شادابی مغز علاقمند هستند.

پ: مردم جهت دستیابی به پویایی و شادابی مغز آماده تغییر دادن سبک زندگی خود هستند مشروط بر آنکه دقیقاً از کم و کیف این تحول سازنده آگاه باشند.

ت: براساس آنچه که از تجربه شخصی‌ام از ارتباط مستقیم با مردم برمی‌آید امروزه بخش بزرگی از افراد مراقب و پرستار پدران و مادران

سالمند خود هستند که از اختلال و مشکل «زوال عقل» رنج برده و از آنجا که دیدن این وضعیت دردناک است بدین علت اشخاص مراقب به هیچ وجه مایل نیستند که به درد بزرگسالانی مبتلا شوند که از اختلالات مغزی از جمله آلزایمر و زوال عقل رنج می‌برند لذا بدین علت است که آگاهی از لازمه‌های پویایی و شادابی مغز برای همیشه و در کل طول عمرشان برایشان جادب و گیرا است.

ح: و بالاخره از آنجا که امروزه مردم به اهمیت پیشگیری واقف بوده و چون سلامت مغز مهمتر از هر عضو دیگری است بدین علت مجموعه این واقعیات سبب شده است که کتاب حاضر را به رشته تحریر درآورم تا هرچه بیشتر به این نیاز مغز محور مردم پاسخ دهم.

اما آنچه که درباره خودم قابل گفتن است اینکه من به لحاظ حرفه‌ای یک روانشناس اعصاب بوده و تاکنون از بیش از هزاران نفر که مبتلا به انواع و اقسام بیماری‌ها و اختلالات مغزی از جمله شیدایی (مانی)، افسردگی، بیماری آلزایمر، زوال عقل مرتبط با آلزایمر، شیذوفرنی، سکته مغزی، بیماری پارکینسون^۱، تومور مغزی و غیره بوده‌اند مراقبت کرده و از نزدیک شاهد مشکلات کارکردی این دردمندان بوده‌ام این موقعیت حرفه‌ای مرا به این یقین رسانده است که کارکرد مغز کارکردی حساس و حیاتی بوده و هرگونه سهل‌انگاری در لازمه‌های سلامت و پویایی مغز، فرد را در معرض اختلالاتی از نوع فوق قرار می‌دهد. لذا بدین علت است که فرد چاره‌ای جز مراعات الزامات پویایی و شادابی مغز ندارد.

امتیاز دیگر شرایط حرفه‌ایم در طی این سال‌های بلند این بوده است

که مرا در معرض ارتباط مستقیم با اشخاص عادی و بیمار قرار داده و بازخوردهای این ارتباط نیز در طی این سال‌های بلند دلگرم کننده بوده است بدین معنی که سخنرانی‌هایم در رابطه با پویایی و سلامت مغز در بین جمع‌های کوچک و بزرگ به یک نسبت با استقبال مواجه شده است و این بازخورد مثبت هرچه بیشتر مرا در پیمودن این مسیر مبارک و پرخیر و برکت مصمم کرده است. لذا بدین علت است که امروزه از هر فرصتی جهت فراگیرتر کردن رسالت مغز محورم استفاده می‌کنم چون باور شخصی‌ام این است که مردم جهت رعایت لازمه‌های سلامت مغزی خود باید از یک سبک زندگی سازگار با این هدف استفاده کنند چون عرضه اطلاعات مغزی پژوهش محور به شکل خشک و بی‌روح سبب نادیده گرفته شدن این اطلاعات بی‌روح و مقطعی توسط مردم می‌شود. به هر شکل، اکنون خوشحالم که به اطلاع خواننده می‌رسانم که روز به روز نه تنها بر اصالت بسته مراقبتی و محافظتی مغز محورم افزوده می‌شود بلکه این سبک زندگی پویاساز مغز، هرچه بیشتر مورد توجه محافل علمی و وسایل ارتباط جمعی چون تریبون‌های دانشگاه‌ها، مطبوعات، اینترنت و غیره قرار می‌گیرد و این همان بازتابی است که مرا در فراگیرتر ساختن این رسالت هرچه بیشتر مصمم می‌کند.

اکنون ممکن است این پرسش برای خواننده مطرح شود که چرا مردمان این دوره و زمانه در قیاس با گذشته، بیشتر نسبت به سلامت و پویایی مغز حساس هستند؟ پاسخ این است که اولاً مغز مرکز و مدار هویت، فردیت و شخصیت فرد بوده و در ثانی اطلاعات پژوهشی مغز محور نیز در این رابطه موثر بوده‌اند بدین معنی که امروزه نه تنها ما به

یمن مطالعات گسترده بهتر از کارکرد مغز آگاه هستیم و این اطلاعات پیوسته نیز در حال افزایش است بلکه در عین حال اکنون بیشتر از هر زمان دیگری بر این باوریم که محرکات محیطی نقش تعیین کننده‌ای را در کارکرد مغز ایفا می‌کند لذا بدین علت است که مردم بیشتر از قبل به الزامات پویایی و شادابی مغز پایبند هستند. برای مثال امروزه ثابت شده است که محیط زندگی مساعد و تقویت کننده کارکردهای مغز، سبب پویایی و سلامت مغز شده و متأسفانه عکس این واقعیت نیز صادق است بدین معنی که شرایطی چون شرایط جنگی و پراضطراب به سادگی کارکرد طبیعی مغز را مخدوش می‌کند. لذا براساس این واقعیت مسلم است که من عمیقاً به بسته و یا راهکارهای پویاساز مغز که توسط من در این کتاب ارائه شده است و می‌توانند مانع از ابتلای فرد به اختلالات مغزی برشمرده شده در فوق شوند. شایداً ایمان دارم.

چگونگی سفیر سلامت مغزی شدن

کمتر از ۲۰ سال سن داشتم که توسط یک مرکز نگهداری سالمندان به عنوان مسئول و یاریگر فعالیت‌های اجتماعی سالمندانی استخدام شدم که این اشخاص درگیر بیماری آلزایمر بودند وظیفه‌ام در این بخش این مرکز این بود که با پویا و فعال نگه داشتن این دسته از سالمندان مبتلا به آلزایمر، بدین وسیله تا سرحد امکان از ابعاد افسردگی و در خود فرورفتگی این اشخاص بکاهم چون باور غالب در حوالی سال ۱۹۸۳ در بین صاحب نظران این بود که هر چقدر فعالیت‌های اجتماعی بیمار آلزایمری بیشتر باشد به همان نسبت نیز از عوارض افسردگی کاسته

می‌شود. خوشبختانه این نگرش در مرکز تحت نظارت ما قرین واقعیت شده و نتایج این پروژه تحقیقی نیز در یک کنفرانس ملی در این رابطه ارائه شد. اما غرض از ذکر این مطلب این است که این مسئله را به اطلاع خواننده برسانم که علاقه‌ام به پویایی و نشاط مغز از تجارب و دیرینگی این چنانی‌ام نشأت می‌گیرد.

به هر شکل در واحد تحت سرپرستی و نظارت ما پیرمردی وجود داشت که برخلاف بقیه گاه و بیگاه به علت محبوس بودن در این مرکز دستخوش بیقراری و بی‌تابی شده و جهت خلاصی از این زندان متوسل به تلاش‌های بی‌فایده می‌شد اما عدم موفقیت این مرد سالدار بدین معنی نبود که خطری او را تهدید نمی‌کند چون این مرد از بیماری آلزایمر رنج برده و خروج او از این واحد بدون تردید او را با خطر گم شدن مواجه می‌کرد لذا بدین علت بود که از من خواسته بودند که رفتار و حالات این پیرمرد را تحت نظر بگیرم.

همانطور که گفته شد مسئولیت مراقبت از این مرد به من واگذار شده بود و از آنجا که خودم را در این رابطه بی‌تجربه می‌انگاشتم بدین علت گاهگاهی دستخوش ترس‌های مرتبط می‌شدم. به هر شکل، یکبار این مرد سالمند آلزایمری را در آستانه خروج از مرکز یافته و از وی پرسیدم که کجا می‌رود که در پاسخ به سئوالم گفت که جهت مراقبت از محصولات کشاورزش به مزرعه می‌رود. این در حالی بود که اگرچه این مرد به طور ذاتی و حرفه‌ای یک دهقان و مزرعه‌دار بود با این همه به علت اختلال حواس اکنون به مدت بیش از سی سال از کار کردن در مزرعه دور مانده بود.

باری، این بیمار آلزایمری نه تنها پیوسته مقصدش را به من یادآور می‌شد بلکه در عین حال آثار اضطراب و آشفتگی نیز در رفتارش کاملاً محسوس بود و من نیز در طی این مدت عمدتاً سکوت اختیار کرده بودم تا اینکه بالاخره فکر بکری به خاطرم خطور کرده و آن این بود که به اطلاعش رساندم که نه تنها من راه رسیدن به مزرعه‌اش را می‌دانم بلکه در عین حال خیلی دلم می‌خواهد که محصولاتش را نیز از نزدیک ببینم. لذا با نشان دادن راه مزرعه‌اش به وی که به درون این مرکز منتهی می‌شد بدین وسیله نه تنها از خروج این بیمار از این مرکز جلوگیری کردم بلکه با جهت دادن و کانالیزه کردن انرژی بی‌تابی او را به پیرمرد، بدین وسیله هرچه بهتر از پس کنترل عوارض آلزایمر او برآمدم. راهکار درمانی و مهاریم نیز این بود که با فراهم کردن باغچه‌ای کوچک در گوشه‌ای از حیاط این مرکز به این پیرمرد اجازه دادم که با کاشتن گوجه فرنگی و سبزیجات مختلف در این باغچه نه تنها از نزدیک مراقب مزرعه‌اش باشد بلکه در عین حال بدین وسیله بخشی از نیازهای این چنانی ساکنین این مرکز را نیز تأمین کند.

در همین ارتباط باید از مورد یک پیرزنی یاد کنم که اگرچه این زن نیز از بیماری آلزایمر رنج می‌برد با این همه فعالیت‌های اجتماعی این بیمار مطلوب بود با این همه گاهیگاهی این زن درگیر رفتارهایی می‌شد که تضادی آشکار با روش و منش همیشگی او داشت برای مثال او نه تنها در برخی از غروب‌ها گوشه عزلت اختیار می‌کرد و بدین وسیله از جمع فاصله می‌گرفت بلکه در عین حال، این انرژی خودخواسته همراه با گریه می‌شد. لازم به ذکر است که این رفتار در این مقطع زمانی در بین بیماران آلزایمری موسوم به عارضه شامگاهی بوده و هنوز علت این مسئله برای صاحب نظران روشن

نشده است. با این همه ما به عنوان مسئولین بخش موظف بودیم که به محض مشاهده این حالت به سرعت درصدد رفع آن برآئیم.

پس از مشاهده چند باره این رفتار از طرف این پیرزن جهت جویا شدن از علت این مسئله، به وی نزدیک شده و از وی پرسیدم که چرا ناراحت بوده و گریه می‌کند که در جواب به من گفت که از اینکه نمی‌تواند به خانه برگردد و برای فرزندانش شام حاضر کند ناراحت بوده و نگران گرسنه ماندن فرزندانش است. این در حالی بود که همه فرزندانش اکنون بزرگ شده و برای خودشان زندگی مستقلی را تشکیل داده و اکنون از زمانی که این زن برای فرزندانش غذا می‌پخت سالیان زیادی سپری شده بود با این همه علت بی‌قراری و بی‌تابی گاه و بیگاه این پیرزن همین مسئله بود و این مشکل به علت بیماری آلزایمر گریبانگیر این زن می‌شد چون آلزایمر او را در مقطعی می‌افکند که اکنون وجود خارجی نداشته و کیفیات محیطی آن غیرواقعی بود به هر شکل، برای مهار این مشکل از این پیرزن خواستم که جهت جان بخشیدن به این نقش مادرانه و سنتی‌اش بهتر است که به میان جمع بازگشته و برای اعضای گروهش یک نوشیدنی تهیه کند که این نقش به میزان قابل توجهی ناراحتی و دلتنگی او را کاهش داد.

چند سال پس از این تجربه عملی، عینی و مستقیم با بیماران مبتلا به نارسایی‌های مغزی از من خواسته شد که مدیریت مرکز پژوهشی مرتبط با بیماری آلزایمر سالمندان را به عهده بگیرم که در این مرکز پژوهشی تقریباً هزار سالند آلزایمری به طور طولی و پیوسته تحت مطالعه قرار می‌گرفتند در این سال‌های بلند اگرچه در تعامل با سالمندان

با تجارب تأمل برانگیز چندی مواجه شده‌ام با این همه یکی از این تجارب هنوز که هنوز است مرا گاهی به درنگ و تأمل در رابطه با بیماری آلزایمر واداشته و آن نیز این است که در یکی از روزهای کاریم در این مرکز پیرمرد موقر و محترمی به یکباره وارد دفتر کارم شده و با سر دادن حق‌ها و غریه ملتسمانه از من می‌خواست که زنش را به نزدش بازگردانم. چون بدون او ادامه زندگی برایش ناممکن است و این در حالی بود که زنش سال‌ها پیش راهی دیار باقی شده بود.

به نظر من آلزایمر اصالت، موجودیت و ماهیتش را از رفتارها و حالاتی از این دست کسب کرده و این جنبه عینی و ملموس و واقعی آلزایمر است که برای من مهم بوده و همه تلاشم در این کتاب این است که تا سرحد امکان از یورش آوردن این اختلالات به فرد جلوگیری کنم و تجارب و مطالعاتم در این رابطه به سادگی و روشنی نشان می‌دهد که این هدف قابل تحقق است مشروط بر آنکه فرد به طور منسجم بسته پویایی مغز را در زندگیش به مرحله اجرا بگذارد. به زبان ساده‌تر من چندان اهمیتی به تعاریف علمی و آکادمیکی اختلالاتی چون پارکینسون و آلزایمر نداده و از آنجا که هدف اصلیم دور نگه داشتن فرد از تعرض اختلالاتی از این دست است بدین علت یکسری راهکارهای عملی و عینی را در این کتاب در اختیار خواننده قرار می‌دهم چون آلزایمر و اختلالات مغزی هویت، فردیت، داستان زندگی شخصی و در یک کلام روح و روان فرد را ربوده و بدین وسیله فرد را از فردیت و شخصیت محروم می‌کند.

از طرف دیگر برای اینکه عمق و ابعاد رسالت من‌دیم (سفیر سلامت و پویایی مغز بودنم) هرچه بیشتر و بهتر برای خواننده نمایانده شود لازم

می‌بینم که از یک تجربه بسیار مهم را در این راستا نقل کرده و آن این است که من برادری بنام رابی^۱ دارم که اگرچه امروزه زندگی مستقل و پویایی دارد با این همه برادرم رابی که اکنون ۵۳ سال داشته و ۷ سال از من بزرگتر است در سنین کودکی از اختلالی روانشناختی و رشدی رنج می‌برد که این مشکل نه تنها او را مستعد عقب افتادگی ذهنی کرده بود بلکه گاهی نیز دستخوش تشنج مغزی و حملات صرع گونه می‌شد که این مشکل برخی از پزشکان را به این باور رسانده بود که بهتر است که رابی در یک مرکز مربوط به کودکان عقب افتاده ذهنی نگه داشته شود خوشبختانه والدینم با این تشخیص متخصصین مخالفت کردند. از نکات دیگر قابل ذکر در رابطه با رابی این است که برادرم اگرچه با کمک والدینم در یک مدرسه عادی درس خواند با این همه به مدت ۳۵ سال جهت کارکردهای نرمال زندگی به اعضای خانواده آشکارا وابسته بود. همینطور، من گاهی شاهد تمسخر او توسط همسالانش بودم که این مسئله بیش از هر چیز دیگری مرا دستخوش ناراحتی و خشم می‌کرد. جان کلام اینکه من نه تنها، در مورد کارکردهای مغز از مطالعات آکادمیک برخوردارم بلکه با پوست و گوشتم نیز اختلالات مغزی را حس کرده‌ام و این تجارب تلخ و شیرین سبب شده است که تبدیل به سفیر سلامت و پویایی مغز شوم و جهت گسترش آموزه‌ها و راهکارهایم از هیچ تلاشی رویگردان نباشم و این کتاب تنها بخش کوچکی از این رسالت پر دامنه و وقفه‌ناپذیر بوده و این رسالت شامل شناساندن کارکرد طبیعی مغز می‌شود که در فصل‌های مربوطه‌اش از نظر خواننده گذرانده می‌شود.

مقدمه

از آنجا که این مغز آدمی است که فردیت و شخصیت فرد را شکل داده و در عین حال عامل اصلی خلق و ثبت و ضبط خاطرات بوده و سلامت و پویایی مغز بسترساز بازگویی تجارب شخصی فرد در زندگیش بوده و چون داستان و تجارب زندگی فرد مهمترین گنجینه شخص است و چون اختلالات و بیماری‌های مغزی چون آلزایمر و پارکینسون این گنجینه مهم زندگی را از فرد قربانی سلب می‌کند، بنابراین فرد چاره‌ای جز این ندارد که جهت پاسداری و مراقبت از فردیت و هویت خود نسبت به سلامت و پویایی مغزش حساس بوده و با اتخاذ راهکارهایی بدین وسیله پویایی و شادابی مغزش را برای همه سال‌های عمرش حفظ کند چه در غیر این صورت، درگیر مشکلات و بیماری‌های مغزی شده و آلزایمر نیز سبب می‌شود که فرد نه توان شناسایی فرزندان و نوادگانش را داشته باشد و نه از پس انتقال تجارب شخصی‌اش به نسل بعدی برآید. همین‌طور، مشکلات مغزی در برخی از موارد سبب می‌شود که فرد اسم خودش را نیز فراموش کند. اما خبر مسرت بخش در این رابطه این است که از این لحظه به بعد فرد نباید ذهن مشغول مشکلاتی از نوع فوق باشد چون بسته مراقبتی و محافظتی این کتاب حاوی راهکارهای ساده‌ای است که فرد می‌تواند با اعمال این راهکارها در سبک تازه زندگیش برای همیشه از ذهنی پویا، سالم و خوب برخوردار شود.

لازم به ذکر است که مشکلات حاصله از نارسایی‌های مغزی تنها منحصر به فراموشی، از دست دادن حافظه و زوال عقل نشده بلکه من از نزدیک شاهد بیمارانی بوده‌ام که به علت بیماری‌های مغزی از مواهبی چون راه رفتن، حرف زدن، دیدن و شنیدن محروم بوده‌اند و این در حالی است که با تکیه بر نتایج حاصله از برخی پژوهش‌ها می‌توان با اتخاذ راهکارهای ساده‌ای به سادگی پویایی و سلامت مغز را حفظ کرد. چون فرایند تکامل مغز آدمی فرایندی مادام‌العمری و همیشگی است. به هر شکل، از آنجا که تاکنون فرهنگ‌های مختلف آن طور که بایسته و شایسته بوده است به اهمیت این ظریف‌ترین، پیچیده‌ترین و مهمترین عضو بدن توجه نکرده‌اند اکنون وقتش رسیده است که جهت خودشکوفایی فردی و عمومی و پویایی جهانی، توجهات لازمه به سلامت این مهمترین عضو بدن مبذول شود. چون کلیت، هویت و تمامیت فرد در پویایی این عضو نهفته است.

قدرت مغز آدمی

متأسفانه پیچیده بودن سیستم مغز و ذهنیات نادرست مرتبط با ماهیت تکامل مغز و مسایلی از این دست سبب شده است که مردم به طور عملی، مستقیم و ملموس ذهن مشغول سلامت و پویایی این مهمترین ساختار بدنشان نباشند و این در حالی است که برخورداری از سلامت مغز در گروهی اتخاذ راهکارهایی عملی و همیشگی درست به مثل پیروی کردن از یک رژیم غذایی سالم است. و این سبک نوین مغز محور باید همیشگی باشد. برای مثال فردی که خواهان شادابی و پویایی مغزی

است باید محیط و کیفیات بکر و چالش برانگیز را برای مغزش فراهم کند چون رشد و تکامل فرد در گروهی مواجهه با مسایل و مشکلات بکر و نوظهور است نه مسایل تکراری و عادت شده. همینطور، در شادابی مغز مسایلی چون چگونگی ارتباطات و تعاملات اجتماعی فرد، تحرکات جسمانی، نوع تغذیه و معنویت گرایی نیز نقش قابل توجهی ایفا می کنند، که به این بولفه ها در فصل های مربوط با جزئیات کامل پرداخته می شود.

لازم به ذکر است که سبک زیستی مغز یاور (پویاساز مغز) مطروحه در این کتاب نه تنها هویشیاری و تیزمغزی دایمی را برای فرد به ارمغان می آورد بلکه اعمال این راهکارها در زندگی سبب می شود که فرد حتی الامکان آسیب پذیریش را در برابر اختلالات و بیماری های روحی و مغزی کاهش دهد. اکنون به نظر می رسد که زمان پاسخ دادن به این پرسش مهم خواننده فرارسیده باشد و آن این است که خوانند حق دارد که بپرسد که راهکارهای مغزساز و مغز یاور این کتاب برچه اساس و اصولی استوار است؟ در پاسخ به این پرسش باید بگویم که این فرمول جادویی مبتنی بر یک پژوهش بیش از ده ساله ام در رابطه با سلامت و کارکردهای طبیعی مغز بوده و در عین حال این فرمول مبتنی بر اصولی چون «انعطاف و شکل پذیری عصبی مغز» و «سازه شناختی ذخیره مغز» است. همینطور از آنجا که نتایج حاصله از برخی از پژوهش ها حاکی از این است که رفتارهایی خاص سبب کاهش ریسک دمانس (زوال عقل) در قربانی می شود واقعیات، مستندات و یافته هایی از این دست مرا بر آن داشته است که جهت پویا ساختن مغز فرمولی عملی و کاربردی در این راستا ارائه کنم. چون من به شدت از عالمان و دانشمندان بی عمل گریزان

هستم. با این همه کار اصلی‌ام در این کتاب، منسجم و یکپارچه کردن اطلاعات مغزی پراکنده پژوهش بنیاد است و هدف اصلیم نیز حساس کردن ذهن خواننده به الزامات پویایی مغز است.

چگونه می‌توان بیشترین بهره را از این کتاب برد؟

همانطور که گفته شد برنامه مغزساز این کتاب متشکل از پنج مولفه چون مهارت ارتباطی و درهم‌آمیزی، تحریک ذهنی، تحرکات جسمی، معنویت‌گرایی و تغذیه سالم و مغزی‌آور است که اگرچه این فرمول، فرمولی کاربردی است با این همه کاربردی بودن این برنامه هرگز بدین معنی نیست که این فرمول محروم از پشتوانه‌های تحقیقی و پژوهشی است چون این فرمول تکیه ویژه‌ای بر روی نتایج حاصله از مطالعات صورت گرفته در رابطه با مغز حیوانات دارد. همینطور، این برنامه مغزساز با اطلاعات جدید مغز آدمی هم‌خوانی و سازگاری دارد. پس خواننده هرگز نباید نسبت به اصالت و سندیت این شبکه زیستی مغزی‌آور شک کند. مطلب دیگر قابل توجه در این رابطه این است که از آنجا که اندام‌های آدمی با حرکت و فعالیتی هماهنگ بهترین نتیجه عمل را بدست می‌دهند بنابراین اعمال و کاربست این مولفه‌های پنج‌گانه مغز ی‌آور باید به صورت همزمان و منسجم صورت پذیرد.

از طرف دیگر اگرچه راهکارهای مغز محور و مغزی‌آور این کتاب مبتنی بر آخرین یافته‌های مغزی و آخرین یافته‌های رفتارشناختی است با این همه جنبه کاربردی این برنامه بسادگی اطلاعات خشک و بیروح را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد چون هدف اصلی اعمال این راهکارها در زندگی

روزانه است چون نتیجه حاصل عمل و اقدام است نه آگاهی و اطلاعات صرف. با این همه همانطور که گفته شد برنامه مغزساز این کتاب کاملاً بر یافته‌های مغزشناسانه استوار است. نکته دیگر قابل ذکر در این رابطه این است که از آنجا که ایمن‌سازی مغز در برابر آسیب‌ها و تخریبات مختلف یک شبه حاصل نمی‌شود فرد باید بداند که نیل به این هدف در گروی پیروی مادام‌العمری الزامات پویاساز مغز است. با این همه از آنجا که فرد کلیت، تمامیت، موجودیت، فردیت و شخصیت خود را مدیون و مرهون کارکرد نرمال این مهمترین عضو بدنش است بنابراین پرداخت بهای لازم به این هدف به هیچ وجه برای فرد سخت و گزاف نخواهد بود.

معیار ارزیابی سلامت و پویایی مغز

با توجه به آنچه که تاکنون در این کتاب گفته شده است اکنون خوب می‌دانیم که راهکارهای مغزساز این کتاب عمده‌تأ متنی بر سبک زندگی مغز محور است و علت این مسئله نیز این است که مغز آدمی به شدت سیستمی دینامیک و پویا است که به شدت و سرعت در برابر داده‌های محیطی از خود واکنش نشان می‌دهد و چون برنامه مغزساز (مغز یاور) این کتاب دارای اجزا و مولفه‌هایی چون چگونگی ارتباطات و تعاملات اجتماعی فرد، تحرکات جسمانی، تحریکات ذهنی، معنویت‌گرایی و تغذیه مناسب است. بنابراین فرد جهت ارزیابی این شاخص در ابتدا باید چگونگی مولفه‌های فوق را مورد ارزیابی قرار دهد. برای مثال در رابطه با مولفه اول فرد باید چگونگی ارتباطاتش را مورد سنجش قرار داده و این نگرش در مورد سایر مولفه‌های این برنامه نیز صدق می‌کند.

همانطور که ملاحظه می‌شود برنامه سلامت محور مغز شامل پنج حوزه می‌شود و رسیدن به یک ارزیابی درست مستلزم این است که فرد یکایک این حوزه‌های زیستی و رفتاری را صادقانه مورد بررسی و تأمل قرار دهد تا بدین وسیله دریابد که تا چه اندازه رفتارهایش در این حوزه‌ها با پویایی و سلامت مغز هم‌خوانی و سازگاری دارد. بدین منظور جهت راهنمایی خواننده در زیر برای نمونه حوزه‌های فوق با شاخص‌های مربوطه شایع مورد ارزیابی قرار گرفته‌اند تا الگویی عملی جهت این نوع ارزیابی در اختیار خواننده قرار گیرد. امتیاز دیگر این ارزیابی اولیه و تجربه این است که از آنجا که پیویاسازی مغز فرایندی دایمی است ارزیابی دوره‌ای و منظم این برنامه زیستی سبب می‌شود که فرد در صورت پیشرفت نسبت به ادامه راه داگرم شده و بدین وسیله هرچه بیشتر به سبک زندگی مغزیاور ملزم باشد. لازم به ذکر است که جهت سنجش چگونگی پیشرفت باید این ارزیابی هر سه ماه به سه ماه براساس نمرات حاصله و قیاس آن با نمره پایه و اولیه صورت پذیرد.

همینطور، نمره نهایی این ارزیابی نشانگر درصد مشخصی از نمره نهایی مطلوب بوده و هر چقدر این نمره بالاتر باشد به همان نسبت نیز سبک زندگی فرد بیشتر با لازمه‌های پویایی و سلامت مغز هم‌خوانی داشته و نمره نهایی پائین نشانه سبک زندگی غلط فرد در این راستا است در زیر چگونگی سنجش عملی این حوزه‌های مهم از نظر خواننده گذرانده می‌شود.

الف: حوزه ارتباطی و اجتماعی: جهت کسب نمره واقعی فرد باید از بین

رفتارهای پنج گانه زیر بر روی گزینه‌ای انگشت بگذارد که بیشتر به رفتارهایش در ظرف سه ماه گذشته نزدیک بوده است:

A-۱: من دستکم یک وعده غذایی را در کنار اعضای خانواده‌ام یا یکی از دوستانم صرف می‌کنم. (۵ امتیاز)

B: من در طی هفته تنها یک بار با آشنایان و دوستانم همسفره می‌شوم (سه امتیاز).

C: من همیشه تنها غذا می‌خورم (صفر امتیاز).

A-۲: در سال جاری من به عضویت دو باشگاه مختلف درآمده‌ام. (۵ امتیاز)

B: در سال جاری تنها به یک گروه اجتماعی ملحق شده‌ام (۳ امتیاز).

C: امسال من به گروه تازه‌ای نپیوسته‌ام. (صفر امتیاز)

A-۳: در سال گذشته بیش از یک سرگرمی را دنبال کرده‌ام. (۵ امتیاز)

B: در سال گذشته تنها با یک سرگرمی جدی مشغول بوده‌ام. (۳ امتیاز)

C: در سال گذشته سرگرمی جدیدی را دنبال نکرده‌ام. (صفر امتیاز).

A-۴: من به طور روزانه با اقوام و دوستانم صحبت می‌کنم. (پنج امتیاز)

B: من با اقوام و دوستانم در ظرف یک هفته تنها سه بار صحبت می‌کنم. (سه امتیاز)

C: من در طی هفته کمتر از یک بار با آشنایانم حرف می‌زنم.
(صفر امتیاز)

A: من به طور روزانه و مرتب خود را با یک فعالیت هدفمند مشغول می‌کنم. (۵ امتیاز)

B: من در طی هفته تنها یک بار مشغول انجام فعالیتی هدفمند می‌شوم. (سه امتیاز)

C: و بالاخره من محروم از فعالیتی جهت‌دار هستم. (صفر امتیاز).
ب: حوزه تحرک جسمانی: جهت سنجش این مولفه نیز مثل حوزه بالا بر روی رفتاری انگشت بگذارید که بیشتر هم خوان با حرکات فیزیکی‌تان در ظرف سه ماه گذشته است:

A-۱: من هر روز به طور تقریبی ۱۰۰۰۰ گام برمی‌دارم. (۵ امتیاز)
B: تعداد گام‌هایم در طی روز بین ۵ تا ۸ هزار گام است. (۳ امتیاز)

C: من اصلاً اهل پیاده‌روی نیستم. (صفر امتیاز)
A-۲: من در طی هفته سه ساعت از وقتم را صرف تحرکات هوازی می‌کنم. (۵ امتیاز)

B: من در طی هفته تنها یک ساعت از وقتم را صرف تحرکات هوازی می‌کنم. (۳ امتیاز)

C: من اساساً با ورزش‌های هوازی (در کنار اکسیژن) بی‌گانه هستم.
(صفر امتیاز)

A-۳: من در فصل باغبانی دستکم یکبار در هفته اقدام به این کار می‌کنم. (۵ امتیاز)