

حافظه

چگونه مغز خود را جوان نگه داریم

دکتر گری اسمال

دکتر مهران شهرآرای
(استاد دانشگاه)

نشر آسیم

تهران، ۱۳۹۷

این کتاب برگردانی است از:

THE MEMORY BIBLE

An Innovative Strategy for Keeping Your Brain Young

by

Gary Small, M.D.

Hyperion, U.S.A., 2002

چاپ اول: ۱۳۹۷

شمار نسخه‌های این چاپ: ۷۷۰

حق چاپ برای نشر آسیم محفوظ است

ویراستار: امید اقتداری

آماده‌سازی و اجرا: امیر عباسی

چاپ: اکسیر

ناظر چاپ: بهمن سراج

بها: ۳۲۰۰۰۰ ریال

سرشناسه: اسمال، گری، ۱۹۵۱ - م. (Small, Gary)

عنوان و نام پدیدآور: حافظه: چگونه مغز خود را جوان نگه داریم / گری اسمال؛ [مترجم] مهرانز شهرآرای.

مشخصات نشر: تهران: آسیم، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۳۲۰ص: مصور، نمودار؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵

شابک: 978-964-418-628-8

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی:

The memory bible: an innovative strategy
for keeping your brain young, c2002.

یادداشت: کتابنامه / نمایه.

عنوان دیگر: چگونه مغز خود را جوان نگه داریم.

عنوان دیگر: حافظه - تقویت (Mnemonics) / مغز - پیری (Brain Aging)

شناسه افزوده: شهرآرای، مهرانز، ۱۳۳۴ - ، مترجم.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶ ح ۲ ۵۴ الف / ۳۷۶ QP

رده‌بندی دیویی: ۶۱۲/۸

شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۸۵۴۱۸

دفتر مرکزی و مرکز توزیع

خیابان استاد مطهری ○ خیابان میرعماد ○ خیابان جنتی (سیزدهم) ○ شماره سیزده

www.nashrasim.ir

دورنگار: ۸۸۷۵۵۶۷۸

تلفن: ۸۸۷۴۵۰۰۲

E-mail: nashr.asim@yahoo.com

مستقیم شهرستان: ۸۸۷۵۴۴۳۲

مستقیم تهران: ۸۸۷۵۰۳۸۳

telegram.me/nashrasim

فهرست

درباره نویسنده	هفت
درباره شرح	نه
پیشگفتار	۱
فصل ۱: بیش از آنچه فکر می‌کنید کنترل دارید	۳
فصل ۲: حافظه کوتاه مدت را ارزیابی کنید	۳۷
فصل ۳: نگاه کردن، عکس گرفتن، پیوند دادن	۴۹
فصل ۴: فشار روانی را به حداقل برسانید	۶۵
فصل ۵: با ورزش ذهنی سالم شوید	۹۱
فصل ۶: حافظه خود را فراتر از توانایی‌ها بسازید	۱۱۵
فصل ۷: رژیم غذایی مغز سالم را اکنون آغاز کنید	۱۳۱
فصل ۸: شیوه‌ای برای زندگی انتخاب کنید که از مرزبان حفاظت کند	۱۶۹
فصل ۹: داروها را درست بشناسید	۱۹۱
فصل ۱۰: نه فصل پیش را فراموش نکنید	۲۳۱
پیوست ۱: کاوش آمیلوئید - پایش پلاک‌ها و گره‌خوردگی‌ها	۲۵۵
پیوست ۲: اگر دچار بیماری آلزایمر شویم چه کنیم	۲۵۹
پیوست ۳: درمان‌های بالقوه و کنونی برای از دست دادن حافظه و بیماری آلزایمر	۲۷۷
پیوست ۴: واژه‌نامه توضیحی	۲۸۵
کتابنامه	۲۹۵
واژه‌نامه	۳۰۳
نمایه	۳۰۹

پیشگفتار

تقریباً همه پیش از رسیدن به میانسالی با نوعی از دست دادن حافظه دست و پنجه نرم می‌کنند. حالا دانشمندان به کمک تکنولوژی‌های جدید تصویربرداری از مغز و ژنتیک می‌توانند نشانه‌های اولیه پیر شدن را حتی در بیست و پنج سالگی افراد ببینند. پلاک‌ها و گره‌خوردگی‌هایی که در مغز ما تشکیل و مدام متراکم‌تر می‌شوند اغلب دهه‌ها پیش از شروع فراموشکاری‌های میانسالی شروع به تجمع در مغز می‌کنند. یک لکه یا پلاک بسیار ریز در یک مغز سی ساله احتمالاً می‌تواند نشانه بیماری آلزایمر در چهل سال بعد باشد، درست همان‌طور که یک خال بزرگ روی دندان به معنی شکل‌گیری پوسیدگی دندان در آینده است.

اما نباید ناامید شویم. چند بار گم کردن کلید به این معنی نیست که باید به کابینت‌های آشپزخانه برچسب بزنید. از دست دادن حافظه پیامد اجتناب‌ناپذیر پیری نیست. مغز ما می‌تواند با آن بجنگد، و این کتاب ابزار این مبارزه را به شما می‌دهد. می‌توانیم از همین حالا عملکرد حافظه‌مان را بهتر کنیم و بر زوال حافظه در آینده فائق آییم یا احتمالاً از آن پیشگیری کنیم. هر چه زودتر برنامه حافظه را آغاز کنیم، زودتر در مسیر جوان و سالم نگه داشتن مغزمان برای بقیه عمر قرار می‌گیریم.

دکتر گری اسمال

لس آنجلس، کالیفرنیا، مه ۲۰۰۲