

مغزتان را ارتقا دهید

علم و هنر جدید پشت سر

عملکرد مغز ارتقایافته

دکتر مجید فتوحی / کریستینا بردا آنتونیادس

ترجمه فرهاد توحیدی

نشر آویدمند

سرشناسه	فتوحی، مجید
عنوان و نام پدید آور	Fotouhi, Majid مغز خود را ارتقا دهید : علم و هنر جدید پشت سر، عملکرد مغز ارتقایافته / مجید فتوحی، کریستینا بردا آنتونیادس : ترجمه فرهاد توحیدی.
مشخصات نشر	ارومیه: آویدمند، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۳۳۰ ص.: جدول.
شابک	978-600-95634-3-2
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Boost your brain : the new art and science behind enhanced brain performance, 2013.
عنوان بزرگ	علم و هنر جدید پشت سر، عملکرد مغز ارتقایافته.
موضوع	بیماری‌های روانی -- پیشگیری -- به زبان ساده
موضوع	Mental illness -- Prevention -- Popular works
موضوع	بهداشت روانی -- به زبان ساده
موضوع	Mental health -- Popular works
موضوع	مغز -- به زبان ساده
موضوع	Brain -- Popular works
شناسه افزوده	آنتونیادس، کریستینا بردا
شناسه افزوده	Antoniades, Christina / reda
شناسه افزوده	توحیدی، مجید، د. ۱۳۴۹ - مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۹۵ / ۷۹۰ / ۹
رده بندی دیویی	۶۲۱ / ۸۲
شماره کتابشناسی	۴۴۹۱ / ۸۰
علی	



نام کتاب : مغزتان را ارتقا دهید
تألیف : دکتر مجید فتوحی
ترجمه فرهاد توحیدی
تایپ و ویراستاری: مؤسسه آبان - ارومیه - تلفن ۰۴۱-۳۴۸۶۸۹۵
ناشر : نشر آویدمند
نوبت چاپ : اول / ۱۳۹۶
تیراژ : ۱۰۰۰ نسخه
لیتوگرافی : باختر
چاپ و صحافی : فرشویه / کهنمویی
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۶۳۴-۳-۲
قیمت : ۱۶۵۰۰۰ ریال
مرکز پخش : تهران انتشارات سیمای دانش تلفن ۶۶۴۶۴۷۷۹
کلیه حقوق برای مترجم محفوظ است.

فهرست مطالب

مقدمه : ۱۰

بخش یک: قدرت درون شما

فصل ۱: ذهن اعجازانگیز شما ۱۹

فصل ۲: چگونه مغز را رشد دهید ۳۶

فصل ۳: تهیه برنامه ۱۲ هفته‌ای تان ۵۵

بخش دو: تقویت‌کننده‌های مغز

فصل ۴: تمرین تنه مغز ۸۲

فصل ۵: نسخه‌ها برای غزی بزرگ‌تر ۹۶

فصل ۶: مسیر به سوی مغزی آرام‌تر و تیزتر ۱۲۱

فصل ۷: ساختن عضلات مغز ۱۴۲

بخش سه: طرح شما در عمل

فصل ۸: آماده شوید، تنظیم شوید و حرکت کنید ۱۷۳

بخش چهار: منقبض‌کننده‌های عز که با، بدون آن‌ها زندگی کنید

فصل ۹: انقباض مغز یک‌شبه و یک‌باره ۲۰۷

فصل ۱۰: چگونه استرس و افسردگی می‌توانند مغز را کوچک کنند ۲۲۲

فصل ۱۱: شکم بزرگ‌تر، مغز کوچک‌تر ۲۴۰

فصل ۱۲: حملات قلبی، بزرگ و کوچکی ۲۵۵

فصل ۱۳: مغز داغان شده ۲۶۸

فصل ۱۴: پاک‌سازی همسایه‌ها و بزرگراه‌ها ۲۸۵

بخش پنج: در افق

فصل ۱۵: آیا این آلزایمر است؟ ۲۹۳

فصل ۱۶: بازگشت به آینده ۲۶۸

پیش‌گفتار

این کتاب ممکن است مهم‌ترین کتابی باشد که تاکنون خوانده‌اید. قطعاً آنچه دکتر فتوحی در این کتاب یاد می‌دهد زندگی مرا تغییر داده است. تعجب کردید؟ من کردم. آریه‌های دکتر فتوحی اشتیاق جدیدی برای زندگی به من داده‌اند؛ اکنون نسبت به حافظه و اعراض مغز احساس اعتماد می‌کنم. یادگیری نحوه به یاد سپردن لیستی از بیست چیز و سپس عمل تا به طور مستقیم و معکوس — فقط در حدوداً یک ساعت، باعث شد من بتوانم که «می‌توانم»، چیزی که تا همین چند هفته قبل قویاً در آن تردید داشتم. به زودی با جرد جدیداً کشف‌شده‌ام را برای به خاطر سپردن اسامی در یک میهمانی به کار گرفته و با کمال شغف دیدم که اکنون در حفظ اسامی عملاً به خوبی عمل می‌کنم، چیزی که همیشه نقطه ضعف خود تلقی می‌کردم. یادگیری در مورد پیشرفته‌ترین تحقیقات پیرامون این که چگونه تغییرات ساده در سبک زندگی می‌تواند اندازه مغز را بزرگ کند انگیزه جدیدی به من داد که نسبت به گزینه‌های هر روزم هشیارتر باشم. اطلاعات این کتاب انرژی و دانش من نسبت به پیر شدن مغز را بسیار شارژ کردند.

اگر کتاب‌های RealAge یا YOU را خوانده باشید، می‌دانید که در حال صحبت در تلویزیون دیده باشید که در مورد پیری حرف می‌زنم، می‌دانید که هنگامی که صحبت از طول عمر و زندگی خوب است، قویاً معتقدم که عمر واقعی شما سر به تقویم و بیشتر به این که چه نوع زندگی‌ای را انتخاب می‌کنید، بستگی دارد. علم هم از این موضع دفاع می‌کند: شواهد آشکاری وجود دارند مبنی بر این که گزینه‌های خاصی به سلامت بیشتر شما منجر می‌شوند، که می‌توانند شما را از سن تقویمی‌تان سال‌ها و حتا دهه‌ها جوان‌تر نشان دهند. من علم را برای خودم به کار گرفته‌ام: سن واقعی من مرا ۴۶ سال نشان می‌دهد، بسیار جوان‌تر از سن تقویمی ۶۷ سالگی‌ام. ولی قبل از آن که شروع به خواندن این کتاب کنم، اذعان می‌کنم که داشتم نگران می‌شدم که نکند

به نقطه عطف کارکردهای مغز رسیده باشم. بله، من کلک‌هایی — مانند مصرف یک دوز روزانه DHA جلبکی — برای خیلی جوان‌تر نگه داشتن «بستری» که در آن زندگی می‌کنم نسبت به سن تقویمی‌اش می‌دانستم، ولی می‌ترسیدم که سیستم الکتریکی‌ام، مغزم، از سیم‌های مسی نخ‌نمایی تشکیل شده باشد که نمی‌توانند به‌روز شوند تا با نیازهای دنیای کامپیوتری مدرن همخوانی داشته باشند. دکتر فتوحی نگرش و فهم مرا تغییر داد. او به من کلک‌های جدیدی یاد داد، مانند این که چطور ورزش‌هایی را که قبلاً انجام می‌دادم انجام دهم ولی به صورتی که اندازه مغز و حافظه‌ام افزایش دهد. و دکتر فتوحی مرا متقاعد کرد که بعضی از مراحل را که از آن‌ها رد می‌شدم، باید تجدید نظر قرار دهم.

این مراحل واقعاً چقدر می‌توانند اهمیت داشته باشند؟ خیلی. در واقع، طول عمر شما به محض این که من سالی را گذرانید (ژن‌ها در اوایل زندگی نقش مهمی ایفا می‌کنند) و این که در طول عمرتان چقدر سلامتی دارید عمدتاً با انتخاب‌های شما تعیین می‌شوند. تا سن پنجاه سالگی‌تان، فاکتورهای سبک زندگی‌تان باعث یک فاکتور عظیم ۷۰٪ در طول عمر سلامتی‌تان هستند، در حالی که ژنتیک فقط مسئول ۳۰٪ آن است. این ممکن است با تصور همیشگی شما از پیر شدن در تضاد باشد. بسیاری از افراد، حتا دکترها فکر می‌کنند که در نیمه تا اواخر دهه بیست‌تان به کیفیت اوج زندگی‌تان رسیده‌اید و سپس به تدریج گزینه‌پذیری شروع به افت آهسته طولانی‌ای می‌کنید که در بقیه عمرتان ادامه می‌یابد. دلیلی وجود دارد که این درک این همه مدت برقرار بوده است: این حرف درست است. اما حداقل، عمدتاً درست است. به شرطی که هیچ کاری در رابطه با آن نکنید، می‌توانید انتظار داشته باشید که هر کارکرد بدن‌تان — کارکرد ریوی، قلبی، جرم عضلانی، چشم، استخوان و حتا ضریب هوشی‌تان — در هر دهه به اندازه ۵٪ افت کند، که درست در حدوداً سی‌امین سالروز تولدتان شروع می‌شود.

گاهی اوقات این را در سخنرانی‌های عمومی‌ام با یک اسلاید نسبتاً گویا نشان می‌دهم که نتایج یک مطالعه پزشکان هاروارد را نشان می‌دهد. این مطالعه، که در ۱۹۵۲ شروع شد، ضریب هوشی پزشکان را در طول عمرشان تعقیب کرد و منحنی نزولی حاصل نشان می‌دهد که به طور متوسط کارکرد مغزی آن‌ها هر ده سال ۵٪ افت می‌کند. اگر بیش از سی سال سن دارید، ممکن است از این موضوع ناراحت

شوید. ولی احتمالاً تأیید می‌کنید که چندان هم غیر منتظره نیست. در نهایت، آیا اکثر افراد ضمن آن که سن‌شان می‌گذرد احساس نمی‌کنند فراموشکارتر و از نظر ذهنی گیج‌تر شده‌اند؟

با این حال اگر به داده‌های این مطالعه پزشکان هاروارد دقت کنید، خواهید دید که منحنی حاوی نکات امیدوارکننده‌ای نیز هست. با نگاه به فراتر از متوسط، گروهی از افراد را خواهید یافت که ظاهراً با طبیعت به مقابله برخاسته‌اند: ۲۵٪ پزشکان با افزایش سن‌شان هیچ کاهش در کارکردهای مغزی‌شان نشان نمی‌دهند. بله درست است، آن‌ها در سن ۸۰ به همان دقت چهل سالگی‌شان هستند.

سوالی که به ذهن هر کسی می‌رسد هنگامی که این اسلاید را می‌بیند به طور قابل فهمی این است: «چطور به این گروه ملحق شوم؟»

خوشحال خواهید شد که بشنوید که اگرچه این گروه کوچک است، ولی واقعاً این قدر انحصاری نیست. برای ورود به آن لازم نیست شانس ژنتیکی را داشته باشید. لازم نیست پزشک هاروارد باشید. و تمند باشید یا ارتباطات خوبی داشته باشید. پذیرش‌تان در حد زیادی به سبک زندگی و انتخاب‌های‌تان بستگی دارد.

در کلینیک کلیولند، با تهیه برنامه‌ای که به افراد کمک می‌کنند تناسب‌شان را بهتر کنند، تغذیه سالم‌تری داشته باشند، استرس‌شان را مدیریت کنند و سیگار را ترک کنند، هزاران نفر را وارد این باشگاه کرده‌ایم. این برنامه‌ها فوق‌العاده موفق بوده‌اند، و به افراد ما کمک می‌کنند نسبت به سن خود سال‌ها جوان‌تر باشند. من شخصاً تأثیر باورنکردنی‌ای را که تغییرات ملایم در سبک زندگی می‌توانند ایجاد کنند دیده‌ام، حتی هنگامی که در مقاطع بعدی زندگی شروع می‌شوند. این تا حدی به این علت است که هنگامی که اولین بار شنیدم که یک دکتر بالینوری با رویکردی تازه برای کمک به افراد در بهبود حافظه و تفکرشان پیدا شده است، جذب آن شدم.

در این مرکز مغز، دکتر فتوحی ابداع‌گر یک رویکرد کل بدنی به سلامت مغز است که راهبردهای عصب‌شناسی بسیار پیشرفته‌ای را وارد عمل می‌کند که اختصاصاً برای ماکزیم‌سازی کارکرد ذهنی طراحی شده‌اند. او با استفاده از برنامه تناسب مغز دوازده‌هفته‌ای‌اش — نوعی کمپ آموزشی برای مغز — به بیماران‌اش کمک می‌کند مغزشان را رشد دهند (بله، درست است) و حافظه و تفکرشان را بهبود بخشند. (به عنوان جایزه، آن‌ها تقریباً همیشه از سلامت کل بیشتری هم برخوردار می‌شوند).

دکتر فتوحی در این کتاب این برنامه دوازده هفته‌ای را به خواننده ارائه می‌کند: تحلیل، تفصیل و ترجمه به زبان انگلیسی ساده کشفیات پیشتازی که به شما امکان می‌دهند مغزتان را سال‌ها یا دهه‌ها جوان‌تر نگه دارید و به واقع از پتانسیل حیرت‌آورش استفاده کنید. دکتر فتوحی با شروع از یک مقدمه قابل فهم از مبانی علم مغز، با ظرافت ایده‌ای را توضیح می‌دهد که حتا بعضی از دکترها هم هنوز به خوبی درک نکرده‌اند: مغز افراد بالغ بر اساس رفتارها و انتخاب‌های شما، به طور قابل ملامت‌های شکل‌پذیر، در حال رشد (و انقباض) است. همان‌گونه که دکتر فتوحی به شما خواهد گفت، این نکته بسیار مهمی است که مغز تنها اندامی است که در آن اندازه مهم است. اتخاذ گام‌هایی برای کمک به رشد مغز، چه سی ساله باشید چه شصت سال یا نود، نه فقط کمک می‌کند کارکرد مغزتان را بهتر کنید، بلکه آن را مدت‌ها جوان‌تر نیز نگه دارید.

مغزتان را ارتقا دهید به وسیله توضیح علم مربوط به چهار ارتقا دهنده کلیدی مغز می‌پردازد و شما را هدایت می‌کند که برنامه تناسب سفارشی دوازده هفته‌ای خود را تهیه کنید. دکتر فتوحی راه‌های مناسب گام به گام‌اش برای رشد مغز، توصیه‌های واقع‌گرایانه‌تری ارائه می‌دهد تا بر بسیاری از منقبض‌کننده‌های مغز در زندگی‌تان پرهیز کنید — از استرس زیادی گرفته تا فشار خون، فراموشی مزمن، و سایر موارد. برنامه او و کتاب او در زمانی ارائه می‌شود که شرایط خطرناک مزمن برای سلامتی، مانند دیابت، استرس کنترل‌نشده، و چاقی — عواملی که ما را خارج از این باشگاه ۲۵٪ می‌دارند — به شکل‌های بی‌سابقه‌ای متداول‌اند. همچنین در زمانی ارائه می‌شود که موج پیشتازی از کشفیات علمی صورت گرفته‌اند که به متخصصینی چون دکتر فتوحی امکان می‌دهند کارکردهای مغز را به صورتی بی‌بهره بهینه‌مند.

اگر دوست دارید به مغزی برگردید که زمانی داشتید یا در شصت سالگی مغزی چهل ساله داشته باشید، این کتاب انتخاب‌تان است. مجبور نیستید مغزی داشته باشید که تاریخ تولدتان اعمال می‌کند. با این کتاب، مغزی بزرگ‌تر و سالم‌تر در انتظار شما است. من چنین کرده‌ام، و شما هم می‌توانید چنین کنید!