

راه کارهای

توانمندسازی مغز

نویسنده: ریچارد لویتون

ترجمه

منوچهر شادان



لویتون، ریچارد، ۱۹۵۰ - م. Leviton, Richard	سرشناسه:
راه کارهای توانمندسازی مغز / نویسنده ریچارد لویتون؛ مترجم منوچهر شادان.	عنوان و نام پدیدآور:
تهران: بهجت، ۱۳۹۰.	مشخصات نشر:
۵۱۲ ص. - مصور	مشخصات ظاهری:
۶۲-۷-۲۷۶۳-۹۶۴-۹۷۸	شابک:
فیبا	وضعیت فهرست نویسی:
عنوان اصلی: Brain builders! A life long guide to sharper thinking, better memory, and an ageproof mind, c 1995.	یادداشت:
مغز - - سالمندی	موضوع:
الزایمر - - پیشگیری	موضوع:
هوش	موضوع:
نوتروپیک ها	موضوع:
شادان، منوچهر، ۱۳۱۲ - مترجم	شناسه افزوده:
PQ ۲۷۶۳	ردمندی کنگره:
۶۱۲/۸۲	ردمندی دیویی:
۲۷۷۹۸۱۲	شماره کتابشناسی ملی:

انتشارات بهجت

راه کارهای توانمندسازی مغز

نویسنده: ریچارد لویتون

ترجمه: منوچهر شادان

صفحه آرا: مهدی رضوانی

چاپ: گلشن نوین

چاپ اول - ۱۳۹۰

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

قیمت: ۸۵۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۶۳-۶۲-۷

فهرست

۱۷	معرفی کتاب
۱	
	مغزتان را باور کنید
۲۸	راز ۱ - توانمندسازی مغز رویکرد شما کلید دستیابی به قدرت بیشتر مغز است
۳۴	راز ۲ - توانمندسازی مغز نکاتی چند درباره تأثیر رویکرد شما در تقویت ذهن
۳۷	۱. توانایی مغز با چهار بازیکن نیروی مغز آشنا شوید
۳۹	تمرین ۱ - توانمندسازی مغز تقویت کننده مغز به مغز می گوید: «ممکن است لطفاً به من توجه فرمایید»
۴۰	راز ۳ - توانمندسازی مغز کاری که محصلین زرنگ انجام می دهند و این که چگونه از آن نسخه برداری کنیم
۴۳	راز ۴ - توانمندسازی مغز کمی بیشتر راجع به آنچه شاگردان زرنگ می دانند و این که چگونه می شود از آن ها تقلید کرد
۴۶	تمرین ۲ - توانمندسازی مغز یادآوری سه نکته
۴۶	راز ۵ - توانمندسازی مغز برای هوشمند بودن بیش از یک راه وجود دارد معرفی ۷ نوع توانایی مغز

- ۵۵ تمرین ۳ - توانمندسازی مغز
به توجه کردن خود، توجه کنید
- ۵۶ راز ۶ - توانمندسازی مغز
۷ راد برای تیز کردن هوش های چندگانه جهت دستیابی به قدرت بیشتر مغز
- ۶۲ ۲. توانایی مغز
مغز شما می تواند عوض شود
چرا قدرت مغزی شما هرگز نمی تواند از رشد خود بازماند؟
- ۶۹ تمرین ۴ - توانمندسازی مغز
تغییرات خود را در بازی بسکتبال بشمارید
- ۷۰ راز ۷ - توانمندسازی مغز
برای یادگیری و حافظه قوی تر چگونه عمل باید کرد
- ۷۳ راز ۸ - توانمندسازی مغز
چگونه می توان بر مغز فرماندهی کرد - بعد نمایشی
- ۷۶ راز ۹ - توانمندسازی مغز
چگونه می توان بر مغز فرماندهی کرد - پی آمدها
- ۸۰ تمرین ۵ - توانمندسازی مغز
توجه خود را به کلمه «خانواده» معطوف دارید
- ۸۰ راز ۱۰ - توانمندسازی مغز
چگونه می توان محیطی را ساخت
که ذهن شما از زندگی در آن محیط خشنود باشد
- ۸۵ راز ۱۱ - توانمندسازی مغز
ضریب هوشی خود را حفظ کنید
چگونه خانه مغزتان را ضد «مد» کنید

۲

مغزتان را آزاد کنید

- ۹۰ راز ۱۲ - توانمندسازی مغز
آرام باشید و به مغزتان استراحت بدهید،
زیرا فشار روانی قدرت مغز شما را کاهش می دهد
- ۹۴ راز ۱۳ - توانمندسازی مغز
۸ تمرین برای آرامش و رهاسازی مغز از استرس

- تمرین ۶ - توانمندسازی مغز
چگونه می‌توانید کفش‌های ورزشی خود را به‌یاد آورید
- راز ۱۴ - توانمندسازی مغز
از فشار روانی بیرون آیید، برای این که احساسات خود را شفاف کنید
و قدرت طبیعی ذهن خود را باز یابید
- تمرین ۷ - توانمندسازی مغز
چشمان خود را به ستاره‌ها بدوزید
- راز ۱۵ - توانمندسازی مغز
سمی کنید افسردگی را کنار بگذارید،
میل به غذا به نفع قدرت مغز شما کار می‌کند
- تمرین ۸ - توانمندسازی مغز
جستجوی لغات در روزنامه
- راز ۱۶ - توانمندسازی مغز
درست دیدن آموختن را ممکن می‌سازد،
آیا چشمان شما قدرت مغزتان را کاهش می‌دهد
۳. توانایی مغز
بیماری آلزایمر: آیا این بیماری بایستی برای قدرت مغز کابوس باشد؟
- راز ۱۷ - توانمندسازی مغز
حذف سموم مغز - الکل و از دست دادن حافظه
- تمرین ۹ - توانمندسازی مغز
خواندن به صورت معکوس
- راز ۱۸ - توانمندسازی مغز
۹ سم مغز که می‌بایست از زندگی خود حذف کنید
یا حداقل از میزان آن بکاهید
- راز ۱۹ - توانمندسازی مغز
دو سم مغز، که به حذف آن‌ها از زندگی توصیه می‌شود
- تمرین ۱۰ - توانمندسازی مغز
کلمات زیر را به‌طور معکوس بخوانید
- راز ۲۰ - توانمندسازی مغز
اجابت مزاج باعث تخلیه روده‌ها و باز شدن ذهن شما می‌شود
- تمرین ۱۱ - توانمندسازی مغز
دوباره چشمان خود را به‌طور معکوس به کار اندازید

- ۱۵۱ راز ۲۱ - توانمندسازی مغز
۵ دلیل برای این که چرا گوشت گاو قدرت ذهنی شما را کاهش می دهد
- ۱۵۷ تمرین ۱۲ - توانمندسازی مغز
با اراده همه ی کلمات را معکوس کنید
- ۱۵۷ راز ۲۲ - توانمندسازی مغز
کم حافظگی ممکن است به علت تغذیه نادرست باشد
چگونه می توان آن را به حالت اول برگرداند
- ۱۶۱ راز ۲۳ - توانمندسازی مغز
حذف سموم مغز: کمبود منیزیم قدرت ذهن را کاهش می دهد
- ۱۶۵ تمرین ۱۳ - توانمندسازی مغز
آماده باشید
- ۱۶۶ راز ۲۴ - توانمندسازی مغز
درک خستگی فکری و مسوومیت ذهن
- ۱۷۳ تمرین ۱۴ - توانمندسازی مغز
رمزگشایی و تفکیک یکی از دیگران
- ۱۷۴ تمرین ۱۵ - توانمندسازی مغز
«ذهن» سازنده مغز
- ۱۷۵ راز ۲۵ - توانمندسازی مغز
روش های ۹ گانه توقف تخلیه مغز:
شما مجبور نیستید «توان در یادگیری» باشید
- ۱۸۳ تمرین ۱۶ - توانمندسازی مغز
حافظه کوتاه مدت - ورزش حافظه
- ۱۸۴ راز ۲۶ - توانمندسازی مغز
۷ راه جدید برای ممانعت از ناکارآمدی مغز.
شما مجبور نیستید در گروه «توان در یادگیری» باشید
- ۱۸۷ تمرین ۱۷ - توانمندسازی مغز
چرا بارادوکس زنون برای توان بخشی مغز مفید است
- ۱۸۷ راز ۲۷ - توانمندسازی مغز
چگونه مغزتان را سمزدایی کنید.
از همین امروز این کار را شروع کنید و نتیجه آن را ببینید
- ۱۹۳ تمرین ۱۸ - توانمندسازی مغز
قدرت مغزی. واژدسازی

۳

با مغزتان هماهنگ شوید

- ۱۹۴ راز ۲۸ - توانمندسازی مغز
چگونه عطر درمانی می‌تواند حالت ذهنی را تغییر دهد
و به قدرت مغز بیفزاید
- ۱۹۹ تمرین ۱۹ - توانمندسازی مغز
بازی با اعداد
- ۲۰۰ راز ۲۹ - توانمندسازی مغز
با انجام تمرین معروف «دروازه یک اینچی مدیتیشن»
بر استرس خود فائق آید
- ۲۰۲ راز ۳۰ - توانمندسازی مغز
صدای داخل سر خود را متوقف کنید
تا قدرت مغز شما بتواند فعال باشد
- ۲۰۵ راز ۳۱ - توانمندسازی مغز
مدیریت ضرب‌آهنگ قدرت مغز - چه موقع فکر کنیم
و چه موقع استراحت کنیم
- ۲۱۰ تمرین ۲۰ - توانمندسازی مغز
از آمادگی حافظه خود نقشه‌برداری کنید
- ۲۱۱ راز ۳۲ - توانمندسازی مغز
علایم استرس‌های روزانه را از خود دور کنید
و قدرت مغزی بیشتری را کسب کنید
- ۲۱۴ راز ۳۳ - توانمندسازی مغز
بگذارید بینی شما لحظات مناسب
قدرت مغزی‌تان را علامت دهد
- ۲۲۱ ۴. توانایی مغز
چرا محیط ممکن است مغز شما را مسموم کند
و در یادگیری شما ایجاد خلل نماید
- ۲۲۳ راز ۳۴ - توانمندسازی مغز
با استفاده از عطر گل توجه، حافظه
و تفکر خود را هوشمندانه‌تر کنید.

۵. توانایی مغز
۲۲۹ مطالبی بیشتر درباره این که چرا محیط ممکن است مغز را مسموم، شخص را بی قرار و آموختن را دشوار سازد
- راز ۳۵ - توانمندسازی مغز
۲۳۱ بیدارتر شوید، بر مشکلات یادگیری غلبه کنید و خلاقیت توانمندی مغز را با استفاده از گل ها دو چندان کنید.
- راز ۳۶ - توانمندسازی مغز
۲۳۶ قدرت مغزی بیشتر - روی نوک انگشتان
۶. توانایی مغز
۲۲۹ شاید این تنها عامل ضعف قدرت مغز نباشد عوامل دیگری هم هستند که می تواند مغز را پیرتر نشان دهد
- راز ۳۷ - توانمندسازی مغز
۲۴۵ نیم کرده های مغز خود را مالش دهید تا به فراموشی پایان دهید
- تمرین ۲۱ - توانمندسازی مغز
۲۴۹ چهره ای که هرگز فراموش نخواهید کرد
- راز ۳۸ - توانمندسازی مغز
۲۵۰ آماده کردن تمام عضلات مربوط به حافظه
- راز ۳۹ - توانمندسازی مغز
۲۵۴ چگونه می شود موقعی که به ذهن استراحت می دهیم چیز دیگری توجه ما را به خود جلب نکند
- تمرین ۲۲ - توانمندسازی مغز
۲۵۷ دفتر کارم را کجا جا گذاشته ام؟
- راز ۴۰ - توانمندسازی مغز
۲۵۸ چگونه ذهن میمون صفت خود را آرام کنیم
- راز ۴۱ - توانمندسازی مغز
۲۶۱ چگونه می توان به دقت با چشمان بسته به درختی نگاه کنید
- راز ۴۲ - توانمندسازی مغز
۲۶۳ تمرین بیدار کننده ذهن را به عنوان اولین برنامه صبحگاهی خود انجام دهید
- تمرین ۲۳ - توانمندسازی مغز
۲۶۷ این کتاب درباره ی چه صحبت می کند؟

- راز ۴۳ - توانمندسازی مغز
یک روز هوشمندانه را بگذرانید
و مغز شما از شما تشکر خواهد کرد
- تمرین ۲۴ - توانمندسازی مغز
برای خودتان حساب کنید
- راز ۴۴ - توانمندسازی مغز
تصویر برداری از بدن به منظور تقویت تمرکز و توجه
- تمرین ۲۵ - توانمندسازی مغز
آیا می‌توانید این را تصور کنید؟
- راز ۴۵ - توانمندی مغز
تمام عضلات حافظه را به کار بیاندازید تا
رویدادهای هر روز را به سان فیلم سینمایی به خاطر بسپارید
- راز ۴۶ - توانمندسازی مغز
آماده‌سازی عضلات حافظه مغز برای به خاطر آوردن زندگی
- ۴
- به مغزتان غذا دهید
- راز ۴۷ - توانمندسازی مغز
اهمیت پروتئین برای سلول‌های کوچک خاکستری رنگ مغز
- تمرین ۲۶ - توانمندسازی مغز
چشم از حرکات او برنگیرد
- راز ۴۸ - توانمندسازی مغز
جینگ کوبیلوبا
رویایی برای تقویت ذهن، گیاهی از چین
- راز ۴۹ - توانمندسازی مغز
گیاه جینسنینگ، اکسیری برای توانمندی مغز
۷. توانایی مغز
مواد شیمیایی مغز - چگونه می‌توانید
پیامی را به سرعت به مغز برسانید
- تمرین ۲۷ - توانمندسازی مغز
چرا مغز دوست دارد زیرآبی و دمر و شنا کند

- ۲۹۸ راز ۵۰ - توانمندسازی مغز
تقویت کنند و سازنده ها مغز و ذهن با اتکا به آیورودا
- ۳۰۶ تمرین ۲۸ - توانمندسازی مغز
بازرسان و سلول های کوچک خاکستری مغز - بخش اول
- ۳۰۷ راز ۵۱ - توانمندسازی مغز
تقویت کننده های مغز و آرام کننده های ذهن با طب سنتی چین
- ۳۰۹ راز ۵۲ - توانمندسازی مغز
انسی اکسیدان ها - استراتژی غذایی
برای مقاومت سازی مغز در مقابل سالمندی
- ۳۱۵ تمرین ۲۹ - توانمندسازی مغز
بازرسان و سلول های کوچک خاکستری مغز - بخش دوم
- ۳۱۶ راز ۵۳ - توانمندسازی مغز
گیاهان دارویی برای توانمندسازی بیشتر ذهن
- ۳۲۱ ۸. توانایی مغز
راهنمای سلول های عصبی انتقال دهنده محرکات
- ۳۲۳ راز ۵۴ - توانمندسازی مغز
استفاده از ویتامین C برای نیرومندسازی ذهن
- ۳۲۵ تمرین ۳۰ - توانمندسازی مغز
بازرسان و سلول های کوچک خاکستری مغز - بخش سوم
- ۳۲۷ راز ۵۵ - توانمندسازی مغز
مواد شیمیایی خاکی - کولاین را نیز برنامه غذایی خود قرار دهید
- ۳۳۲ تمرین ۳۱ - توانمندسازی مغز
بازرسان و سلول های کوچک خاکستری مغز - بخش چهارم
- ۳۳۳ راز ۵۶ - توانمندسازی مغز
همیشه صندوق خانه توانمندی ذهن را از مواد غذایی خوب پر کنید
- ۳۳۶ راز ۵۷ - توانمندسازی مغز
غذاهای ضد پیری و مقوی ذهن
- ۳۳۹ راز ۵۸ - توانمندسازی مغز
۶ ماده غذایی تقویت کننده مغز
- ۳۴۶ ۹. توانایی مغز
شواهدی بر موثر بودن مواد غذایی در تقویت قدرت مغز

- ۲۴۷ تمرین ۳۲ - توانمندسازی مغز
بازرسان و سلول‌های کوچک خاکستری مغز - بخش پنجم
- ۲۴۹ راز ۵۹ - توانمندسازی مغز
۶ دارو و مواد غذایی موثر برای توانمندی بیشتر مغز

۵

به مغزتان حرکت دهید

- ۳۶۰ راز ۶۰ - توانمندسازی مغز
چگونه با خریدن و خرمیدن به قدرت مغزی بیشتری دست یابید؟
- ۳۶۲ تمرین ۳۳ - توانمندسازی مغز
چگونه به یک صخره تبدیل شوید
- ۳۶۳ راز ۶۱ - توانمندسازی مغز
با ظرفیت کامل مغز خود کار کنید
روابط هفتگانه بین حرکت کردن و آموختن
- ۳۶۹ ۱۰. توانایی مغز
آیا به راستی مغز شما بر سر شانه‌هایتان قرار دارد؟
- ۳۷۳ تمرین ۳۴ - توانمندسازی مغز
دایره کوچک و سیاه رنگ حافظه
- ۳۷۴ راز ۶۲ - توانمندسازی مغز
ایروبیک و تنفس مغزی: ۷ تمرین برای افزایش قدرت مغز
- ۳۷۹ ۱۱. توانایی مغز
چند دلیل برای این که ورزش مغز را چابک‌تر می‌کند
- ۳۸۲ راز ۶۳ - توانمندسازی مغز
۴ شیوه تنفسی برای تمیز کردن مغز - به علاوه حرکت لاک‌پشتی
- ۳۹۴ تمرین ۳۵ - توانمندسازی مغز
چگونه می‌توانید ذهن‌تان را با یک تصویر آرام کنید
- ۳۹۴ ۱۲. توانایی مغز
آیا بدن شما چیزی جز باربر متواضع مغزتان نیست
- ۳۹۹ راز ۶۴ - توانمندسازی مغز
ورزش چی‌گونگ می‌تواند انرژی شما را تقویت کند
و هوش و خردتان را ارتقا دهد

- تمرین ۳۶ - توانمندسازی مغز
توانایی یادگیری خود را تحکیم کنید
و این عمل را به دفعات تکرار نمایید
- راز ۶۵ - توانمندسازی مغز
چرا صوفی‌ها می‌چرخند و منافع مغز از به دور خود چرخیدن

۶

مغزتان را بنوازید

- راز ۶۶ - توانمندسازی مغز
اگر می‌خواهید خوب به یاد آورید باید خوب گوش بدهید
- راز ۶۷ - توانمندسازی مغز
ساعتی در آرامش - برای دسترسی به
حد اکثر آرمیدگی مغز دوش موسیقی بگیرید.
- راز ۶۸ - توانمندسازی مغز
ضرب‌آهنگ و موسیقی برای یادگیری سریع - افزایش قدرت مغز
۱۲. توانایی مغز
امواج مغزی - کلیدی برای طراحی مجدد مغز
- راز ۶۹ - توانمندسازی مغز
۳ راز برای یادگیری تنفس بهتر جهت رهاسازی قدرت مغز
- راز ۷۰ - توانمندسازی مغز
چگونه خودتان را به کمک ارقام و اعداد از نظر روانی استراحت بدهید
- راز ۷۱ - توانمندسازی مغز
دستیابی به حافظه برتر به وسیله موسیقی
- راز ۷۲ - توانمندسازی مغز
موسیقی برای مغز - طراح برنامه غذایی
- راز ۷۳ - توانمندسازی مغز
گوش الکترونیک روی واکنش - غذایی برای مغز
- راز ۷۴ - توانمندسازی مغز
برای تغذیه نورون‌ها از صدای خود استفاده کنید
۱۴. توانایی مغز
واقعاً بالاخره توانمندی مغز چیست؟

- ۴۵۱ راز ۷۵ - توانمندسازی مغز
همزمانی صوت با نیمکره‌های مغز
- ۴۵۵ راز ۷۶ - توانمندسازی مغز
فن‌آوری سلول‌های مغزی،
رهنمون شما در داشتن مغزی عظیم هستند

۷

مغزتان را ورزش دهید

- ۴۶۲ راز ۷۷ - توانمندسازی مغز
توانمندی مغز در چشمان شماست. چگونه می‌توان آن‌ها را دید
- ۴۶۶ راز ۷۸ - توانمندسازی مغز
چرا سبلی زدن به گوش شما بهترین وسیله برای به یادآوری است
- ۴۷۱ ۱۵. توانایی مغز
ریشه و آینده ضریب هوشی - بخش اول
- ۴۷۳ راز ۷۹ - توانمندسازی مغز
با دو طرف مغز صحبت کنید و دو نیم کره مغز را با هم متحد نمایید
- ۴۷۹ ۱۶. توانایی مغز
چگونه دو نیمه مغز درون یک مغز زندگی می‌کنند
- ۴۸۱ راز ۸۰ - توانمندسازی مغز
دیدار دو نیم کره مغز با یکدیگر
- ۴۸۴ راز ۸۱ - توانمندسازی مغز
دو راه برای این که بتوانید با آنچه در دست مطالعه دارید
از نظر سلول‌شناسی ارتباط دوستانه برقرار کنید
- ۴۸۷ راز ۸۲ - توانمندسازی مغز
دو راه برای این نقشه‌برداری از ذهن و حفظ ایده‌ها به صورت گروهی
- ۴۹۰ ۱۷. توانایی مغز
ریشه و آینده ضریب هوشی شما - بخش دوم
- ۴۹۲ راز ۸۳ - توانمندسازی مغز
با صدای بلند ادایش کنید تا هوش شما را افزون سازد
- ۴۹۷ ۱۸. توانایی مغز
زندگی‌نامه مختصر یادآوران بزرگ و اعجاز حافظه آن‌ها

۵۰۰

راز ۸۴ - توانمندسازی مغز

دوباره این موسیقی را بنواز هوش برترت را خواهی یافت

۵۰۲

راز ۸۵ - توانمندسازی مغز

مشاهده تصویر با چشم ذهن و تبیین آن

۵۰۶

راز ۸۶ - توانمندسازی مغز

ایرویک مغز: حرکاتی برای سلول های عصبی

www.ketab.ir

معرفی کتاب

مغزتان را به کار بیندازید

هفت راز برای تقویت عملکرد ذهن

در جهان دلیلی وجود ندارد که وقتی شما پا به سن می‌گذارید قدرت ذهنی خود را از دست بدهید. درست است که در سال‌های اخیر توجه عموم بر انسان‌هایی متمرکز شده است که بر اثر بیماری فلاکت‌بار آلزایمر قدرت ذهنی خود را از دست داده‌اند و باز این درست است که شما اغلب با افراد سالخورده‌ای مواجه می‌شوید که فراموش کار شده‌اند و حرکات‌شان سست و بی‌رمق است ولی هیچکدام از این‌ها دلیل نمی‌شود که راه جلوگیری و مقابله با مصائب ناشی از سالخوردگی وجود نداشته باشد. امروزه بخش عظیمی از جمعیت که بر اثر بالا رفتن میزان زاد و ولد - به خصوص بعد از جنگ دوم جهانی - به پیری زودرس گرفتار شده‌اند مدام از خود می‌پرسند که «آیا من باید قدرت ذهنی خود را صرفاً به خاطر سالخوردگی از دست بدهم؟»

پاسخی که این کتاب با تاکید فراوان به سوال فوق می‌دهد این است: «به هیچ وجه».

شما از همین امروز می‌توانید قدرت طبیعی ذهن خود را باز یابید و مغزتان را در مقابل سالخوردگی مقاوم نمایید به طوری که هرگز دچار ضعف ذهنی نشوید. تنزل قوای ذهنی در سالخوردگی امری عادی و متداول است ولی غیر قابل علاج و پیش‌گیری نمی‌باشد. مسأله مهم این است که گام‌های پیش‌گیرانه‌ی درست را زودتر بردارید تا آن چه یک احتمال تلقی می‌شود به یک امر محتوم منجر نگردد. مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که دست کم ۲۰ تا ۳۰ درصد اشخاص سالخورده - یعنی اشخاص سنین دهه ۸۰ سالگی -

وقتی درمورد آن‌ها آزمایش قدرت ذهنی و مغزی انجام می‌شود قدرت ذهنی‌ای که نشان می‌دهند برابر کسانی است که در دهه ۳۰ سالگی یا ۴۰ سالگی قرار دارند. یعنی سنی که انسان در اوج قدرت ذهنی خود است.

در سالمندی حتی کوچکترین

مقدار از توانایی هوشی خود را از دست ندهید

دانشمندانی که احوال سالخوردگان را مورد مطالعه قرار می‌دهند بیشتر مایلند فقط درصد کمی (حدود ۶ تا ۱۵) درصد از گروه سالخوردگان را که از نظر نیروی بدنی و ذهنی ضعیف هستند مورد آزمایش قرار دهند. بعد نتیجه بررسی را به کل جمعیت سالمندان تعمیم می‌دهند.

این روش عملاً بقیه (۸۵ تا ۹۴) درصد جمعیت سالمند را در زمره سالمندانی قرار می‌دهد که از نظر قوای مغزی دچار فتور و سستی هستند در صورتی که این تعداد از سالخوردگان اساساً مورد بررسی قرار نگرفته‌اند. این احتمال وجود دارد که وقتی شما به دهه ۷۰ سالگی می‌رسید بخشی از توانایی‌هایی خود را در ریاضیات و محاسبات از دست بدهید. بررسی‌ها نشان می‌دهد که ضریب هوشی مردان در اواسط ۷۰ سالگی نسبت به پنجاه سالگی ۳۳ درصد کمتر است و این رقم در مقایسه با سالمندان سنین بین دهه ۵۰ سالگی و هشتاد سالگی به ۵۰ درصد می‌رسد. باکی نیست در چنین مواردی می‌توان برای کمک از ماشین حساب‌های جیبی استفاده کرد!

از سوی دیگر، توانایی مرد هشتاد ساله در خواندن درست نقشه که مربوط به موقعیت شناسی دیداری است فقط ۱۶ درصد کاهش می‌یابد. سایر حوزه‌های قدرت مغزی که در سنین بالا کاهش می‌یابد عبارت‌اند از قدرت استدلال استقرایی، روانی کلام و فهم معانی کلماتی که به طور شفاهی ادا می‌شود. علاوه بر این‌ها، بسیاری از قسمت‌های دیگر بدن شما نیز دچار فتور و سستی می‌شود به خصوص اگر عادت نداشته باشید که در طول عمر آن‌ها را به کار برید و با ورزش‌های مرتب و نیز با به کارگیری مغز مانع تضعیف آن شوید.

به کارگیری مغز مهمترین بخش حیاتی‌ای است که شما می‌توانید با فعال نگهداشتن آن مطمئن شوید حتی در دوره سالمندی نیز بخش اعظم توانایی هوشی خود را در اختیار خواهید داشت.

مغز خود را به کار برید - این کلید کار و راز موفقیت است و پیر شناسان و دانشمندان بر آن اتفاق نظر دارند. موازن و معیارهایی وجود دارد که به ما کمک می‌کند تا بفهمیم چگونه مغز انسان رو به ضعف می‌گذارد. موارد زیر مهمترین آن‌ها است:

▼ روانی و سیالی کلام را حفظ کنید و سطح مطالعات فکری و فهمیدنی خود را ارتقاء دهید.

▼ علایق ذهنی‌تان را - اعم از حرفه‌ای یا شخصی - همچنان فعال و کارآمد نگه دارید و به آن پای‌بند باشید.

▼ رویکرد ذهنی خود را قابل انعطاف نمایید و سعی کنید با حضور ذهن و آماده برای جدل با مسائل روبه‌رو شوید.

▼ همیشه سعی کنید چیزهای تازه یاد بگیرید، جاهای جدید را ببینید و با تصورات و ایده‌های جدید خود را مشغول بدارید.

▼ با کسانی زندگی یا معاشرت کنید که با شما و عادات‌تان همراه باشند.

اگر همسر شما به اصطلاح «کله» دارد و مغزش خوب کار می‌کند خوشا به حالتان. شما می‌توانید مطمئن باشید که ضریب هوشی‌تان در جوار ایشان افزایش خواهد یافت.

اخیراً مطالعه‌ای که روی ۱۳۰۰ نفر مرد و زن (در هفتاد و پنج سالگی) انجام شده به ما ایده خوبی می‌دهد که باید چه بکنیم تا در پیری دچار ضعف ذهنی نشویم.

نخست این‌که می‌بایست وضع جسمانی خوبی داشته باشید، چون شما نمی‌توانید از مغز سالمی حمایت کنید بدون این‌که بدن و جسم سالم داشته باشید. به طور مرتب ورزش کنید و در این کار عزم‌تان استوار باشد. عملکرد ریه‌هایتان را در شرایط مطلوب نگه دارید. مغز شما نیاز به اکسیژن و مواد مغذی دارد که توسط سیستم گردش خون به آن می‌رسد.

دوم این که علائق و فعالیت های ذهنی خود را در سال های بعد از مدرسه همچنان شاداب و سر حال نگه دارید. موضوعاتی که مورد علاقه تان است بخوانید و بر آن ها تسلط پیدا کنید. برای این که بتوانید ضریب هوشی قابل استفاده خود را در ایام پیری حفظ کنید می بایست احساس تفوق و شایستگی ذهنی و شخصی تان را حیاتی تلقی کنید. بگذارید نورو ن های شما بدانند که رئیس کیست. برای مواد شمیایی مورد نیاز هوشمندی مغز، باز نشستگی و فراغت پیش از موعد، وجود و معنا ندارد.

سوم این که، مغز از نظر نیرومندی قابل تعلیم است. مردان و زنان شرکت کننده در این بررسی در سمینار پنج ساعته ای که ویژه آموزش مغز برگزار شده بود حضور یافته بودند تا مهارت های خود را در موقعیتیابی مکان و فضا و نیز استهلال استقرایی - که تنها دو حوزه های هستند که به صورت ضعیف در آدم های مسن ظاهر می شوند - کارآمد کنند. حدود ۴۰ درصد از کسانی که در این کلاس شرکت کرده بودند نمره های بالاتری آورده بودند درست همان نمراتی که ۱۴ سال پیش گرفته بودند.

حتی وقتی که این گروه وارد دهه هشتاد سالگی شدند نمراتشان - بعد از شرکت در کلاس «آموزش مغز» - هنوز بالا بود و از کاهش قدرت مغز نشان چندانی در آن ها دیده نمی شد. آن هایی که در کلاس های آموزش مغز شرکت نکرده بودند در امتحان قدرت مغز بسیار ضعیف ظاهر شدند. درس آشکاری که از این بررسی ها و تحقیقات عاید می شود این است که: مغز خودتان را به کار بیندازید.

این جهان سه پوندی^۱

با ارزش ترین دارایی شماست.

مغز شما یا آنچه دانشمندان دوست دارند «جهان سه پوندی» بنامند ناحیه ای است مرزی در توسعه و بسط بعدی انسان. مغز قریب ۱۰۰ میلیارد «نورون» یا سلول عصبی دارد و می تواند محاسبات و اطلاعات بسیار حجیم را

۱- پوند: واحد وزن تقریباً معادل ۴۵۰ گرم.

پردازش کند علیرغم داشتن ثروتی بدین عظمت، اکثر انسان‌ها تنها ۴ تا ۱۰ درصد ظرفیت نیروی مغزی خود را به کار می‌برند. ولی خبر خوب این است که این وضعیت به آسانی قابل تغییر است

شما با آموختن راه‌های هوشمندانه تقویت ذهن که به «اسرار مغز پروری» معروف است به آسانی می‌توانید نیروی ذهنی خود را به نحو قابل توجهی افزایش دهید. به دست آوردن نیروی مغزی بیشتر کار چندان دشواری نیست. فقط به مقداری آموزش نیاز دارد. معنای این حرف این است که شما باید با تمام روش‌هایی که منجر به تقویت کارآمدی مغز می‌شود آشنا باشید این کتاب ۸۶ روش از این تمرینات و به اصطلاح اسرار را به شما می‌آموزد.

در سال ۱۹۸۹ دولت ایالات متحده، دهه ۱۹۹۰ را «دهه مغز» نامگذاری کرد. اکنون دهه ۱۹۹۰ در جریان است^۱، تاکید بیشتر بر پردازش سریع اطلاعات است که به عنوان طریقه‌ای برای زندگی و کار مورد توجه می‌باشد. لذا شما در این محیط غنی از اطلاعات، احتیاج به نوعی حاشیه‌سازی دارید: شما نیازمند دستیابی به راه‌هایی هستید که ظرفیت ذهنی‌تان را به حد اکثر برسانند. این همان چیزی است که قبلاً به آن آمادگی فیزیکی می‌گفتند ولی اکنون نامش جست و جو جهت دستیابی به آمادگی مغزی است. در این عرصه شما احتیاج دارید سریع‌تر، هوشمندانه‌تر، کارآمدتر و خلاق فکر کنید. همچنین احتیاج دارید سریع‌تر، عمیق‌تر و کامل‌تر یاد بگیرید و نیز نباید اجازه دهید چیزی را فراموش کنید.

اگر امروز مغز شما تنبل باشد مسلماً شرایط خود را برای ورود به بازار قدرت‌های مغزی از دست می‌دهید. آمادگی مغزی، سرمایه مغزی شماست. کامپیوتر ممکن است زندگی را از جهات مختلف آسان‌تر کرده باشد ولی استفاده از آن سرعت ذهنی بسیار بالاتری را می‌طلبد. امروز، شغل شما انتظار دارد ذهن‌تان هر چه سریع‌تر کار کند. دلیلی هم ندارد که چنین نباشد. چرا نباید شما با استفاده از ۹۰ تا ۹۶ درصد بخش استفاده نشده مغزتان، سرعت کاربرد مغز خود را به حد اکثر برسانید؟

برای هوشمندتر شدن به عضلات مغزتان بیفزایید

دستیابی به بیشترین کارآمدی مغز، حق طبیعی شماست. ولی در ابتدا باید بینیم قدرت مغزی چیست؟ درمجموع، قدرت مغز تشکیل شده از: هوشیاری، تمرکز، سرعت درک، آموختن، حافظه، قدرت حل مساله و خلاقیت. قدرت مغز درواقع همان چیزی است که دانشمندان به آن «شناخت» یا «معرفت» می‌گویند. معنای قدرت مغزی قدرت پاسخگویی به دنیا، فهم آن و حتی از نو شکل دادن به آن می‌باشد و این همه با استفاده از خلاقیت و هوشمندی امکان پذیر می‌باشد.

با خودتان روبراست باشید، آیا فکر نمی‌کنید عملکردتان خیلی بهتر بود اگر هوش بیشتری داشتید و «عضلات» مغزتان قوی‌تر بود؟ بگذارید فرض کنیم شما در بالاترین درجه کارایی قرار دارید و در سنین میان سالی به سر می‌برید. آیا نمی‌خواستید قدرت مغزی‌تان بیشتر بوده و می‌توانستید آن را به همان صورت و شاید هم با قدرت بیشتر برای دوران سالخوردگی حفظ کنید؟ حتماً می‌خواستید. و به خاطر همین تمایل شماست که ما «مغز پروران» برای خدمت به شما اینجا هستیم.

درباره قدرت مغز کتاب‌های متعددی نوشته شده است. درباره آشپزی هم کتب عدیده‌ای در کتاب فروشی‌ها وجود دارد. داشتن یک ایده خوب برای خوراک یا تقویت ضریب هوشی کار پسندیده‌ای است ولی این به خودی خود، خوبی کتاب آشپزی و یا استراتژی مربوط به تقویت قوای ذهنی و مغزی را تضمین نمی‌کند. اغلب اتفاق می‌افتد که کتب مربوط به قدرت مغز و آماده‌سازی ذهن گاری را به جای این‌که به عقب اسب ببندند به جلوی آن می‌بندند. این مثل بدین معناست که آن‌ها گام هفتم را به شما معرفی می‌کنند در صورتی که شما هنوز گام‌های ۱ تا ۶ را نیاموخته‌اید. آن‌ها شما را وادار می‌کنند فنون پیچیده حافظه را به کار بندید قبل از این که حتی شما بر رویکردتان در ارتباط با هوشمندی کار کرده باشید. آن‌ها بعضی از عوامل

کلیدی را در شیوه‌ی زندگی شامل برنامه غذایی، و سلامتی جسمی - که می‌تواند تمام کوشش‌های شما را برای ساختن مغزی فعال نقش بر آب کند - نادیده می‌گیرند. آن‌ها فراموش می‌کنند به شما نشان دهند چگونه شیوه زندگی، برنامه غذایی، عادات و سایر عوامل را مد نظر قرار دهید تا تلاش‌تن برای هوشمند شدن به هدر نرود.

این کتاب تمامی هفت گام را در نظم و ترتیب صحیح‌اش به شما خواهد آموخت. ساختن هر چیزی بر اساس ترتیب و نظم درست کلید موفقیت هرکاری در زندگی است. این همان ویژگی‌ای است که کتاب حاضر را از سایر کتبی که در این زمینه نوشته شده است متمایز می‌سازد. این کتاب به شما نشان می‌دهد که چگونه نیروی مغزی خود را با اتخاذ روشی صحیح و طبیعی تقویت کنید و از مزایای آن بهره‌مند شوید.

راز اول «توانمند سازی مغز»، به مغز خود اعتماد نمایید. باید از هم اکنون شروع به باور این اصل کنید که به دست آوردن قدرت بیشتر برای مغز، امری ممکن است. این راز در حقیقت رویکرد شما را به هدف «تقویت مغز» نشان می‌دهد. به نظر می‌آید این مساله با خود در تناقض باشد ولی در حقیقت چنین نیست. منظور این راز آن است که شما در درجه اول باورداشته باشید دارای این قدرت هستید حتی قبل از این که دلیلی عینی درباره آن مشاهده کنید. بنابراین، لازم است که به مغزتان باور داشته باشید و نیز باور کنید که قدرت تسلط بر آن را دارید.

راز دوم «توانمند سازی مغز»، مغزتان را آزاد کنید. این حوزه‌ای است که اغلب باردار بار اضافی است. در شیوه زندگی شما عوامل کلیدی بسیاری وجود دارد که مستقیماً در تظاهر قدرت طبیعی مغزتان دخالت می‌کند. به عبارت دیگر، شما ممکن است خیلی باهوش‌تر از آنچه نشان می‌دهید باشید. برای این که بعضی موانع درونی وجود دارد که شما را از قابلیت‌های خود تهی و نسبت به استفاده از آن‌ها عاجز می‌سازد. این موانع را می‌توان برطرف ساخت.

این موانع عبارتند از: افسردگی، مصرف الکل، برنامه غذایی، تغذیه ناکافی، یبوست مزمن، حساسیت‌های مغزی و حتی محتویات خانه شما. وقتی شما این عوامل را اصلاح کنید ذهن‌تان را برای توسعه آزاد ساخته‌اید.

راز سوم «توانمند سازی مغز»، با ضرب‌آهنگ ذهن‌تان هم‌آهنگ شوید. مغز شما مانند بدن‌تان - از نظر دوره کاری و استراحت - ضرب‌آهنگ مخصوص خود را دارد. در برنامه‌ای که به شما پیشنهاد می‌کنیم قادر خواهید بود این ضرب‌آهنگ را به نفع خود به کار ببرید. در کتاب حاضر فنون و ورزش‌هایی را یاد خواهید گرفت که توجه و تمرکز شما را تقویت می‌کنند و قدرت عضلات ذهنی‌تان را به سرحد توانایی می‌رسانند و به شما می‌آموزند که بهترین وقت برای فعالیت ذهنی خود را تشخیص دهید.

راز چهارم «توانمند سازی مغز»، مغزتان را تغذیه کنید. اگر فکر می‌کنید که می‌دانید یک تعبیه‌کننده بزرگ چه شکلی دارد، یک بار دیگر هم باید در مورد آن فکر کنید. مغز شما برای هریک از مواد مغذی در علم تغذیه و نیز برای ۲۰ درصد از کل اکسیژنی که روزانه تنفس می‌کنید اشتیهای عجیبی دارد. شما باید ذهن خود را نوجوانی بدانید که مدام در حال رشد است و همیشه نیز احساس گرسنگی می‌کند. استفاده ماهرانه از مواد و برنامه غذایی، گیاهان و خوراکی‌های مکمل می‌تواند قدرت مغزی بیشتری بسازد.

راز پنجم «توانمند سازی مغز»، مغزتان را به تحرک وادارید. اگرچه شما عملاً نمی‌توانید مغزتان را حرکت دهید و به آن همان ورزشی را بدهید که به عضلات پاهایتان - به هنگام دویدن نرم می‌دهید - با جود این ورزش برای قدرت بیشتر مغز امری بسیار ضروری است. ورزش باعث می‌شود که اکسیژن بیشتری به مغزتان برسد. در این کتاب می‌آموزید که با ورزش یوگا، تمرینات تنفسی و چرخیدن چگونه ذهن‌تان را به تحرک وادارید.

راز ششم «توانمند سازی مغز»، ذهن‌تان را در معرض صدا قرار دهید. آیا می‌دانستید که موسیقی، اصوات و حتی امواج الکترونیکی برای مغز شما

نقش غذا را دارند؟ مغز طیفی از انرژی یا فرکانس‌هایی که «امواج مغزی» نامیده می‌شوند از خود منتشر می‌کند. امواج مغزی بر طبق عملکرد انسان تغییر می‌کند. به مغزتان امواج صحیح و سالم بدهید و آنگاه ببینید که چگونه قدرت ذهنی‌تان افزایش می‌یابد.

راز هفتم «توانمند سازی مغز»، مغز خود را ورزش دهید. سرانجام به ارایه‌ای که نماد قدرت مغز است رسیدیم. اینک اسب‌ها را در جای مناسب ارایه بستهایم. تمرینات تقویت مغز - موقمی که در محیطی آماده صورت گیرد - بی‌شک نتایج بهتری را نصیب شخص می‌کند. ایجاد و فراهم آوردن محیطی آماده برای تمرینات، همه آن چیزی است که تا کنون تحت عنوان اسرار تقویت ذهن برای شما برشمردیم اکنون کمی تمرین، ورزش‌هایی که در این بخش آمده است - نسبت به ابتدای کار - به مراتب نتیجه بهتری عاید شما خواهد کرد.

آنچه پیشتر گفتیم اسرار هفتگانه‌ای بود که در تقویت مغز نقش بی‌بدیلی دارند. علاوه بر آن‌ها، ۸۶ راز دیگر نیز در این ارتباط وجود دارد که خمیر مایه اصلی کتاب حاضر را تشکیل می‌دهد. هریک از این اسرار هفتگانه اصلی نمونه‌ها، فنون، و تمریناتی را شامل می‌شوند که شما قرار است با مطالعه این کتاب تسلط لازم را بر آن‌ها پیدا کنید. شما می‌توانید این ۸۶ راز تقویت ذهن را دستورات گام به گامی تلقی کنید که نهایتاً شما را به داشتن مغزی قوی‌تر رهنمون می‌شود.

از این ۸۶ راز، ۱۷ راز هست که بخش اصلی برنامه غذایی‌تان را تشکیل می‌دهد. همچنین ۱۷ ویژگی اضافی نیز در برنامه غذایی تقویت مغز شما پیش‌بینی شده است. هریک از این ۱۷ ویژگی به جنبه‌ای از جنبه‌های مختلف آناتومی قدرت مغز مربوط می‌شود. شما می‌توانید آن‌ها را تعلیقات سرآشپز به «منوی» غذا تلقی کنید. برای این که شما را یک راست وارد فضای روز تقویت مغز کنیم، ۳۶ فقره تمرینات تقویت ذهن را نیز در فصول اولیه این کتاب می‌آوریم.

این کتاب طوری تنظیم شده است که خواننده باید متقابلاً وارد عمل شود. برای مثال شما می‌توانید تمام بخش‌های هفده گانه مربوط به آناتومی را (به عنوان یک کتاب جداگانه در کتاب اصلی) یکجا و درجا بخوانید همچنین می‌توانید - اگر دوست داشته باشید - حتی قبل از خواندن متن مربوط به ۸۶ راز - ۳۶ تمرین را انجام دهید. ولی من توصیه می‌کنم که ابتدا رازهای ۸۶ گانه را به ترتیب عمل کنید چون آن‌ها به دقت چیده شده‌اند تا حداکثر فایده را برای شما داشته باشند.

در مسیر مراحل مربوط به رازهای ۸۶ گانه، آناتومی‌های ۱۷ گانه، و ۳۶ تمرین، - که مجموعاً ۱۳۹ تمرین آسان را تشکیل می‌دهند - شما قادر خواهید بود کتاب را در حالی به اتمام برسانید که افزایش قدرت مغزی‌تان را به وضوح احساس می‌کنید. ۱۳۹ کلیدی که مغز شما را بیدار و ذهن‌تان را تقویت می‌کند از صفحه بعد شروع می‌شود. یادتان باشد که مغزتان را به کار بیندازید.