

مغزتان را جوان نگه دارید؟

۸۲ ورزش نورویک برای تقویت حافظه

توانمندی‌های ذهنی

تألیف:

دکتر هاشم فرهنگ دوست

(دکترای عام اعصاب شناختی)

مینا فتوحی

(ارشد روانشناسی)

انتشارات پایگاه فرهنگ - قلم علم

۱۳۹۳

سرشناسه	:	فرهنگ دوست، هاشم، ۱۳۵۲.
عنوان و نام پدیدآور	:	مغزتان را جوان نگه دارید: ۸۲ ورزش نورویبیک برای تقویت حافظه و افزایش قابلیت های ذهنی / تألیف هاشم فرهنگ دوست، مینا فتوحی.
مشخصات نشر	:	تهران : پایگاه فرهنگ، قلم علم، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۶ ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۹۴۳۶۲-۹-۳-۲ ریال ۶۰۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبیا
ضوع	:	حافظه - تقویت
موضوع	:	پویاسازی ذهن
موضوع	:	مغز -- سالمندی
سازمان افزوده	:	فتوحی، مینا، ۱۳۶۵.
رده ی کنگ	:	BF ۲۸۵ / ۴۷م ۱۳۹۳
رده بندی	:	۱۵۳ / ۱۴
شماره کتابساز	:	۲۴۴۳۶۳۱

مغزتان را جوان نگه دارید

۸۲ ورزش نورویبیک برای تقویت حافظه و افزایش قابلیت های ذهنی

دکتر هاشم فرهنگ دوست - مینا فتوحی

ناشر: پایگاه فرهنگ

ناشر همکار: قلم علم

چاپ و صحافی: موسسه فرهنگی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳

قطع: رقعی

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۳۶۲-۹-۳-۲

قیمت: ۶۰۰۰۰ ریال

فهرست

مقدمه	۵
نور و یک علم جدید ورزش مغز	۷
نور چگونه کار می‌کند؟	۱۱
نحوه‌ی کار نور چگونه است؟	۲۷
چگونه از این حساب استفاده کنیم؟	۳۳
آغاز و پایان نور	۳۵
نور و یک حین رخت و آمد روانه	۴۱
نور و یک در محیط کار	۴۹
نور و یک در بازار	۵۹
نور و یک هنگام غنا خوردن	۶۷
اوقات فراغت	۷۷

در نتیجه‌ی انفجار جمعیت متجاوز از ۷۶ میلیون نفر و نزدیک شدن میانسالی و پیری، مسئله‌ی حفظ قدرتهای ذهنی در تمام طول زندگی، از موضوعات مورد بحث و علاقه‌ی رو به رشدی درمورد حفظ و افزایش توانایی‌های مغز در کهنسالی وجود دارد. عصب‌شناسان و روان‌شناسان باورهای جدید و نیرومند زیست‌ملکولی و تصورات مغز در سرتاسر جهان به بررسی دقیق ذهن حین فرایند یادگیری می‌پردازند. آنها تقریباً هر روز پی می‌برند که بسیاری از باورهای منفی در مورد سالخوردگی مغز برآستی فقط اسطوره‌اند. «در چه مسن‌تر، خردمندتر» تنها شعاری امیدوارکننده نیست، بلکه می‌تواند حقیقت داشته باشد. اغلب با همین روش‌های مورد استفاده برای حفظ سلامت جسمانی توانایی‌های عمده‌دار سلامتی ذهنی خود نیز بود.

از فرضیه تا عمل

مریم فانم کیفیتش را باز کرد و بدنبال کلیدهای آپارتماناش گشت. کلیدها را معمولاً در جیب پشتی کیفش می گذاشت، اما امروز آنها نبود. «آنها را فراموش کرده‌ام؟ آه ... اینجا است». او کلیدها را لمس کرد تا ببیند کدامیک قفل در را باقی می‌کند. پس از دو بار تلاش کردن، بالاخره توانست در را باز کند. در سمت چپش بدنبال کلید برق گشت ... در سمت پراخ را روشن کرد. به آرا می با نوک انگشتانش دیوار را لمس کرد. سمت راست به طرف رفت آویز رفت. آن را پیدا کرد و مانندتواش را آویز کرد آرام نشست و در ذهنتش جای میز ناهارخوری را تجسم کرد، جایی که تلفن نام بود. پیغام گیر را روشن کرد. با راهنمایی دسته‌ی چرم صندلی و بوی گل‌ان در گل‌های آرزو و ترس از برافورد با لبه‌ی تیز میز ناهارخوری، با دقت آن مسیر را به یاد دریافت پیغامی از اعضای خانواده طی کرد.

میز، و سپس تلفن را پیدا کرد و انگشتانش را روی دکمه‌ی پخش فشار داد. نگران بود که مبادا به اشتباه دکمه‌ی موزیک فشار دهد یا همین دوباره بررسی کرد که آیا دکمه را درست انتخاب کرده است یا نه؟ روز گذشته اینکار بسیار آسان بود، او می‌توانست آهنگ‌های کارها را با نگاه به اطراف به سادگی انجام دهد، اما امروز متفاوت بود. او نمی‌توانست چیزی را ببیند. اشتباه نکنید! او نابینا نشده بود. بلکه داشت در ۵۰ سالگی (اهکاری را بنام نوروبیک به فعالیت‌های روزانه‌اش می‌افزود.

بر اساس یافته‌های اخیر در علوم اعصاب، نورویک شکل جدیدی از ورزش مغز است که برای چابک و سالم نگه داشتن مغز طراحی شده است. او با نقض کارهای روزمره‌ای که در حین ورود به خانه انجام می‌داد، مدارهای تومهی مغز خود را به سطح پیشرفته‌تری سوق می‌داد. او با پشمان بدنه، مجبور بود به مس‌های لاصه، بویایی، شنیداری و حافظه‌ی فضایی خود اتکا کند تا کارهایی را انجام دهد که به ندرت انجام می‌داد. او با تجربه‌ی استرس ماضی از ندیدت، هیجانانگیز را نیز برانگیخته می‌کرد. تمایل این فعالیت‌ها باعث شکل‌گیری الگوهای جدید و متفاوتی از فعالیت نور در مغز می‌شود، که باعث بقای سلول های مغز و ارتباطات بین آنها می‌شود. ما در این کتاب به بیان اصول نورویک می‌پردازیم، و نشان می‌دهیم که با انجام تمرینات آن می‌توانید همراه با افزایش سن، سلامت مغز خود را نیز افزایش دهید.