

فهرست

معرفی کتاب

۱۷

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 می‌گوید:

«ممکن است لطفاً به من توجه فرمایید»

۴۰

راز ۳ - توانمندسازی مغز

کاری که محصلین زرنگ انجام می‌دهند

و این که چگونه از آن نسخه‌برداری کنیم

۴۳

راز ۴ - توانمندسازی مغز

کمی بیشتر راجع به آنچه شاگردان زرنگ می‌دانند

و این که چگونه می‌شود از آن‌ها 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

راه کارهای توانمندسازی مغز

- ۵۵ تمرین ۳ - توانمندسازی مغز
به توجه کردن خود، توجه کنید
- ۵۶ راز ۶ - توانمندسازی مغز
۷ راه برای تیز کردن هوش های چندگانه جهت دست یابی 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 ی «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 «مه» 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

فهرست

- ۱۰۱ تمرین ۶ - توانمندسازی مغز
چگونه می توانید کفش های ورزشی خود را به یاد آورید
- ۱۰۲ 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
- ۱۰۸ تمرین ۷ - توانمندسازی مغز
چشمان خود را به ستاره ها بدوزید
- ۱۰۹ راز ۱۵ - توانمندسازی مغز
سعی کنید افسردگی را کنار بگذارید،
میل به غذا به نفع قدرت مغز شما کار می کند
- ۱۱۵ تمرین ۸ - توانمندسازی مغز
جستجوی لغات در روزنامه
- ۱۱۶ راز ۱۶ - توانمندسازی مغز
درست دیدن آموختن را ممکن می سازد،
آیا چشمان شما قدرت مغزتان را کاهش می دهد
- ۱۲۱ ۳. توانایی مغز
بیماری آلزایمر: آیا این بیماری بایستی برای قدرت مغز کابوس باشد؟
- ۱۲۶ راز ۱۷ - توانمندسازی مغز
حذف سموم مغز - الکل و از دست دادن حافظه
- ۱۳۱ تمرین ۹ - توانمندسازی مغز
خواندن به صورت معکوس
- ۱۳۲ راز ۱۸ - توانمندسازی مغز
۹ سم مغز که می بایست از زندگی خود حذف کنید
یا حداقل از میزان آن بکاهید
- ۱۳۹ راز ۱۹ - توانمندسازی مغز
دو سم مغز، که به حذف آن ها از زندگی توصیه می شود
- ۱۴۱ تمرین ۱۰ - توانمندسازی مغز
کلمات زیر را به طور معکوس بخوانید
- ۱۴۲ راز ۲۰ - توانمندسازی مغز
اجابت مزاج باعث تخلیه روده ها و باز شدن ذهن شما می شود
- ۱۵۱ تمرین ۱۱ - توانمندسازی مغز
دوباره چشمان خود را به طور معکوس به کار اندازید

- راز ۲۱ - توانمندسازی مغز
۵ دلیل برای این که چرا گوشت گاو قدرت ذهنی شما را کاهش می دهد
۱۵۱
- 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
۱۵۷
- راز ۲۳ - توانمندسازی مغز
حذف سموم مغز: کمبود منیزیم قدرت ذهن را کاهش می دهد
۱۶۱
- تمرین ۱۳ - توانمندسازی مغز
آماده باشید
۱۶۵
- راز ۲۴ - توانمندسازی مغز
درک خستگی فکری و مسمومیت ذهن
۱۶۶
- تمرین ۱۴ - توانمندسازی مغز
رمزگشایی و تفکیک یکی از دیگران
۱۷۳
- تمرین ۱۵ - توانمندسازی مغز
«ذین» سازنده مغز
۱۷۴
- راز ۲۵ - توانمندسازی مغز
روش های ۹ گانه توقف تخلیه مغز:
شما مجبور نیستید «تاتوان در یادگیری» باشید
۱۷۵
- تمرین ۱۶ - توانمندسازی مغز
حافظه کوتاه مدت - ورزش حافظه
۱۸۲
- راز ۲۶ - توانمندسازی مغز
۷ راه جدید برای ممانعت از ناکارآمدی مغز،
شما مجبور نیستید در گروه «تاتوان در یادگیری» باشید
۱۸۴
- تمرین ۱۷ - توانمندسازی مغز
چرا پارادوکس زنون برای توان بخشی مغز مفید است
۱۸۷
- راز ۲۷ - توانمندسازی مغز
چگونه مغزتان را سم زدایی کنید،
از همین امروز این کار را شروع کنید و نتیجه آن را ببینید
۱۸۷
- تمرین ۱۸ - توانمندسازی مغز
قدرت مغزی، واژه سازی
۱۹۲

۳

با مغزتان هماهنگ شوید

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

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

- ۴۳ - توانمندسازی مغز
یک روز هوشمندانه را بگذرانید و مغز شما از شما تشکر خواهد کرد
۲۶۸
- ۲۴ - توانمندسازی مغز
برای خودتان حساب کنید
۲۷۲
- ۴۴ - توانمندسازی مغز
تصویر برداری از بدن به منظور تقویت تمرکز و توجه
۲۷۳
- ۲۵ - توانمندسازی مغز
آیا می توانید این را تصور کنید؟
۲۷۶
- ۴۵ - توانمندی مغز
تمام عضلات حافظه را به کار بیاندازید تا رویدادهای هر روز را به سان فیلم سینمایی به خاطر بسپارید
۲۷۶
- ۴۶ - توانمندسازی مغز
آماده سازی عضلات حافظه مغز برای به خاطر آوردن زندگی
۲۷۹

۴

به مغزتان غذا دهید

- ۴۷ - توانمندسازی مغز
اهمیت پروتئین برای سلول های کوچک خاکستری رنگ مغز
۲۸۲
- ۲۶ - توانمندسازی مغز
چشم از حرکات او برنگیرید
۲۸۷
- ۴۸ - توانمندسازی مغز
جینگ کوبیلوبا
رویایی برای تقویت ذهن، گیاهی از چین
۲۸۸
- ۴۹ - توانمندسازی مغز
گیاه جینسینگ، اکسیری برای توانمندی مغز
۲۹۰
- ۷. توانایی مغز
مواد شیمیایی مغز - چگونه می توانید پیامی را به سرعت به مغز برسانید
۲۹۳
- ۲۷ - توانمندسازی مغز
چرا مغز دوست دارد زیرآبی و دمر و شنا کند
۲۹۷

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

- تمرین ۳۲ - توانمندسازی مغز
بازرسان و سلول های کوچک خاکستری مغز - بخش پنجم
۳۴۷
- راز ۵۹ - توانمندسازی مغز
۶ دارو و مواد غذایی موثر برای توانمندی بیشتر مغز
۳۴۹

۵

به مغزتان حرکت دهید

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

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

۴۰۵

۴۰۶

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

۱۳. 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

دست یابی به حافظه برتر به وسیله موسیقی

راز ۷۲ - توانمندسازی مغز

موسیقی برای مغز - طراح برنامه غذایی

راز ۷۳ - توانمندسازی مغز

گوش الکترونیک روی واکنم - غذایی برای مغز

راز ۷۴ - توانمندسازی مغز

برای تغذیه نورون‌ها از صدای خود استفاده کنید

۱۴. توانایی مغز

واقعا بالاخره توانمندی مغز چیست؟

۴۴۰

۴۴۳

۴۴۷

۴۳۴

۴۳۱

۴۲۸

۴۲۴

۴۱۷

۴۱۵

۴۱۰

راز ۷۵ - توانمندسازی مغز

هم‌زمانی صوت با نیمکره‌های مغز

راز ۷۶ - توانمندسازی مغز

فن‌آوری سلول‌های مغزی،

رهنمون شما در داشتن مغزی عظیم هستند

۷

مغزتان را ورزش دهید

راز ۷۷ - توانمندسازی مغز

توانمندی مغز در چشمان شماست، چگونه می‌توان آن‌ها را دید

راز ۷۸ - توانمندسازی مغز

چرا سیلی زدن به گوش شما بهترین وسیله برای به یادآوری است

۱۵. توانایی مغز

ریشه و آینده ضریب هوشی - بخش اول

راز ۷۹ - توانمندسازی مغز

با دو طرف مغز صحبت کنید و دو نیم کره مغز را با هم متحد نمایید

۱۶. توانایی مغز

چگونه دو نیمه مغز درون یک مغز زندگی می‌کنند

راز ۸۰ - توانمندسازی مغز

دیدار دو نیم کره مغز با یکدیگر

راز ۸۱ - توانمندسازی مغز

دو راه برای این که بتوانید با آنچه در دست مطالعه دارید

از نظر سلول‌شناسی ارتباط دوستانه برقرار کنید

راز ۸۲ - توانمندسازی مغز

دو راه برای این نقشه‌برداری از ذهن و حفظ ایده‌ها به صورت گروهی

۱۷. توانایی مغز

ریشه و آینده ضریب هوشی شما - بخش دوم

راز ۸۳ - توانمندسازی مغز

با صدای بلند ادایش کنید تا هوش شما را افزون سازد

۱۸. توانایی مغز

زندگینامه مختصر یادآوران بزرگ و اعجاز حافظه آن‌ها

۴۶۲

۴۶۶

۴۷۱

۴۷۳

۴۷۹

۴۸۱

۴۸۴

۴۸۷

۴۹۰

۴۹۲

۴۹۷

راز ۸۴ - توانمندسازی مغز

دوباره این موسیقی را بنواز هوش برترت را خواهی یافت

۵۰۰

راز ۸۵ - توانمندسازی مغز

مشاهده تصویر با چشم ذهن و تبیین آن

۵۰۲

راز ۸۶ - توانمندسازی مغز

ایروبیگ مغز: حرکاتی برای سلول های عصبی

۵۰۶

معرفی کتاب

مغزتان را به کار بیندازید

هفت راز برای تقویت عملکرد ذهن

در جهان دلیلی وجود ندارد که وقتی شما پا به سن می گذارید قدرت ذهنی خود را از دست بدهید. درست است که در سال های اخیر توجه عموم بر انسان هایی متمرکز شده است که بر اثر بیماری فلاکت بار آلزایمر قدرت ذهنی خود را از دست داده اند و باز این درست است که شما اغلب با افراد سالخورده ای مواجه می شوید که فراموش کار شده اند و حرکاتشان سست و بی رمق است ولی هیچکدام از این ها دلیل نمی شود 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 شده اند مدام از خود می پرسند که «آیا من باید قدرت ذهنی خود را صرفا به خاطر سالخوردگی از دست بدهم؟»

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

شما از همین امروز می توانید 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 پیش گیری نمی باشد. مسأله مهم این است که گام های پیش گیرانه ی درست را زودتر بردارید تا آن چه یک احتمال تلقی می شود به یک امر محتوم منجر نگردد. مطالعات انجام شده نشان می دهد که دست کم ۲۰ تا ۳۰ درصد اشخاص سالخورده - یعنی اشخاص سنین دهه ۸۰ سالگی -

وقتی در مورد 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 مایل‌اند 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. موازین 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.

▼ علائق 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.