

ترجمه و چاپ در ایران، تحت امتیاز
انتشارات وایلی توسط انتشارات آوند دانش

WILEY

پرورش مغز

FOR
DUMMIES®

نوشته‌ی دکتر تریسی پِکم آلوی و تیموتی ای پارکر

برگردان: حسین سلیمانی



آوند دانش

فهرست مطالب در یک نگاه

| | |
|--|-----|
| مقدمه | ۱ |
| بخش ۱: مبانی پرورش مغز | ۷ |
| فصل ۱: آشنایی با پرورش مغز | ۹ |
| فصل ۲: شناخت مغز | ۱۵ |
| فصل ۳: پرورش مغز برای رفع نیاز | ۲۹ |
| بخش ۲: حافظه‌تان را هوشیار نگه دارید | ۳۹ |
| فصل ۴: تقویت حافظه‌ی بلندمدت | ۴۱ |
| فصل ۵: تقویت حافظه‌ی کوتاه‌مدت | ۵۵ |
| فصل ۶: تقویت مهارت‌های زبانی | ۶۹ |
| فصل ۷: تشخیص چهره‌ها و به‌خاطر سپردن جهت‌ها | ۷۹ |
| بخش ۳: پرورش ذهنی سالم و شاد | ۹۱ |
| فصل ۸: افزایش خلاقیت | ۹۳ |
| فصل ۹: پرورش قالب ذهنی مثبت | ۱۰۷ |
| فصل ۱۰: بهره‌بردن از فواید سکوت و آرامش | ۱۲۱ |
| فصل ۱۱: اجتماعی کردن مغز | ۱۳۱ |
| بخش ۴: پرورش جسم: نگاهی به رژیم غذایی و سبک زندگی متناسب با مغز | ۱۴۱ |
| فصل ۱۲: تغذیه‌ی مغز | ۱۴۳ |
| فصل ۱۳: نگاهی به محرک‌ها: دارو و کافئین | ۱۵۷ |
| فصل ۱۴: سلامت و تناسب جسم و ذهن | ۱۶۷ |
| بخش ۵: انجام بازی‌های پرورش مغز در خانه | ۱۸۱ |
| فصل ۱۵: بازی‌های کلامی مغز | ۱۸۳ |
| فصل ۱۶: بازی‌های عددی مغز | ۱۹۳ |
| فصل ۱۷: بازی‌های منطقی | ۲۱۳ |

مقدمه

گمان می‌کنم علاقه‌ی زیادتان به کسب اطلاعات درباره‌ی مغز، دلیل انتخاب این کتاب باشد. به‌ویژه انتظار دارم علاقه‌مند به دانستن آن چیزی باشید که می‌توانید برای عملکرد بهتر مغزتان انجام دهید. در سال‌های اخیر، علوم مغزی و نحوه‌ی پرورش آن پیشرفت بسیاری کرده و همگام‌شدن با تمامی تحقیقات علمی صورت گرفته در این زمینه، کار دشواری است.

درباره‌ی این کتاب

من در این کتاب، اطلاعات را به بخش‌های کوچکی تقسیم می‌کنم و با بهره‌گیری از آخرین دستاوردهای علمی درخصوص گستره‌ای از موضوعات مرتبط با پرورش مغز، از بازی‌های رایانه‌ای گرفته تا آنچه باید بخورید یا حتی درمورد تمرین‌های مهم برای پرورش مغزتان صحبت خواهم کرد. در برخی موضوعات، از تخصص تحقیقاتی خودم و در برخی دیگر، از یافته‌های روان‌شناسان، دانشمندان و محققان پیشتاز در آن زمینه کمک می‌گیرم.

هر فصل، به جنبه‌ی متفاوتی از پرورش مغز می‌پردازد، طوری که وقتی به پایان کتاب می‌رسد، تصویر کاملی از آنچه می‌توانید برای تقویت مغزتان انجام دهید در اختیار دارید. تمامی راهکارها، ساده، مؤثر و متناسب با زندگی پرمشغله‌ی شما هستند. ناچار نیستید تغییرات زیادی انجام دهید تا نتایج بهتری بگیرید؛ بسیاری از نکات و توصیه‌ها تغییرات کوچکی هستند که می‌توانند مغزتان را متحول کنند.

قواعد رعایت‌شده در این کتاب

قواعد رعایت‌شده در این کتاب نیز مشابه قواعد به‌کاررفته در سری کتاب‌های *For Dummies* است. در ادامه برخی از قواعد به‌کاررفته در فصل‌های این کتاب را می‌بینید:

- ✓ **حروف مایل.** کلمات مایل، به فصل یا بخش خاصی مربوط می‌شوند. من همیشه برای این کلیدواژه‌ها تعاریفی ارائه می‌دهم.
- ✓ **کادرها.** داستان‌های جالب مرتبط با موضوع هر فصل را در کادرهای خاکستری می‌گنجانم. مجبور نیستید این کادرها را مطالعه کنید، ولی فکر می‌کنم مطالعه‌ی این کادرها، شیوه‌ی خوبی برای مشاهده‌ی کاربرد نکات مربوط به پرورش مغز در زندگی است.

آنچه لازم نیست بخوانید

اگر قبلاً کتاب‌های *For Dummies* را خوانده باشید، تقریباً با سبک خاص و ساده‌ی آن آشنا هستید. مجبور نیستید این کتاب را از ابتدا تا انتها بخوانید تا بدانید موضوع از چه قرار است. در واقع، این کار را انجام ندهید! از قسمتی که برایتان جذاب‌تر است آغاز کنید و همان را بخوانید. راحت باشید و اگر خواستید، از فصلی به فصل دیگر بروید. همانند دیگر کتاب‌های *For Dummies*، فصل‌های کتاب مستقل از یکدیگرند، بنابراین می‌توانید بدون خواندن فصل‌های قبلی، به راحتی دیگر فصل‌های کتاب را دنبال کنید.

تصورات خنده‌دار

هنگام نوشتن این کتاب، حدس می‌زدم که بخواهید با مبانی نحوه‌ی عملکرد مغزتان و همین‌طور دانستن راهی برای کمک به بهبود کارکرد مؤثر آن در زندگی روزمره آشنا شوید.

برای کمک به برآوردن این نیازها، از بعضی تحقیقات علمی درباره‌ی مغز نیز استفاده کرده‌ام، اما نه آن قدر که مطالب کسل‌کننده شوند! هر جا که از روان‌شناسان یا پژوهش‌ها صحبت می‌کنم، به پژوهش‌های منتشرشده‌ی معتبر نیز اشاره خواهم کرد. همچنین، داستان‌هایی در خصوص زندگی روزانه در این کتاب گنجانده‌ام که امیدوارم از مطالعه‌ی آن‌ها لذت ببرید.

ترتیب مطالب این کتاب

این کتاب شش بخش دارد که در آن نکته‌ها، توصیه‌ها، ترفندها و علوم مغزی را گنجانده‌ام. این هم جزئیات آنچه انتظارش را می‌کشید:

بخش اول: مبانی پرورش مغز

در این بخش رهنمودهای مرحله‌ای درباره‌ی کارکرد مغز و عوامل مؤثر و مهم در این فرایند، ارائه می‌شود. همچنین درباره‌ی سوءبرداشت‌های رایج در مورد مغز و پرسش‌های متداول در زمینه‌ی پرورش آن نیز صحبت خواهم کرد. صنعت نرم‌افزارهای پرورش مغز در چند سال اخیر رشد فراوانی داشته است و من، طیفی از این محصولات را برای تمام رده‌های سنی بررسی خواهم کرد. راز نهفته پشت این برنامه‌های مختلف (نظیر برنامه‌ی *Nintendos Brain Age*) را کشف می‌کنید و به تأثیر آن‌ها در پرورش مغزتان پی می‌برید.

بخش دوم: حافظه‌تان را هوشیار نگه دارید

از فراموش کردن کلید ماشین گرفته تا فهرست خرید، چهره و آدرس، برای همه‌ی افراد مواقعی پیش آمده که با خود بگویند: «قرار بود چه کار کنم؟» در این بخش، درباره‌ی سیستم‌های مختلف حافظه و کارهای مربوط به عملکرد بهتر آن صحبت می‌کنم. همچنین درباره‌ی تقویت حافظه‌ی کلامی (زبان)، حافظه‌ی دیداری (چهره) و حافظه‌ی فضایی (جهت و مسیر) به نکاتی اشاره می‌کنم. بنابراین در مهمانی بعدی، شما تنها کسی هستید که در بین راه گم نخواهد شد و چهره و نام همه را به خاطر خواهد سپرد!

بخش سوم: پرورش ذهنی سالم و شاد

استرس، اضطراب و افسردگی همگی می‌توانند آثار مخربی بر کارکرد مغزتان داشته باشند. آن‌ها می‌توانند به تدریج بر شغل، روابط یا حتی برنامه‌هایتان برای آینده نیز تأثیر منفی بگذارند. اما قرار نیست وضع به همین منوال پیش برود. کارهای زیادی هستند که به لحاظ علمی می‌توانند سلامت ذهنی‌تان را بهبود بخشند. در این بخش به راه‌های مقابله با استرس و اضطراب برای داشتن روزی پر از شمع و شادی نیز پی خواهید برد. این کار احتمالاً می‌تواند موجب کارکرد بهتر مغزتان شود. شاید یکی از مفرح‌ترین شیوه‌ها برای تقویت مغزتان، بهبود روابط سالم و دوستانه باشد. حتی دوستی‌های مجازی (از طریق شبکه‌های اجتماعی) نیز تأثیر مثبت می‌گذارند.

بخش چهارم: پرورش جسم: نگاهی به رژیم غذایی و سبک

زندگی متناسب با مغز

بخش غذاهای تقویت‌کننده‌ی مغز نباید برایتان کسل‌کننده باشد؛ در این بخش با غذاهای خوشمزه‌ی بی‌شماری، به‌منظور بهبود عملکرد مغزتان آشنا می‌شوید. در مورد تغذیه‌ی پیش از تولد (بارداری) تا بزرگسالی نیز نکاتی را ارائه می‌دهم؛ بنابراین در هر سنی که باشید، هیچ بهانه‌ای ندارید تا از فواید غذاهایی که می‌خورید، بهره‌مند نشوید. همچنین در این بخش در مورد فعالیت‌های جسمی که مناسب تقویت عملکرد مغزتان است، توصیه‌هایی ارائه می‌شود.

بخش پنجم: انجام بازی‌های پرورش مغز در خانه

آماده‌ی شروع هستید؟ بخش پنجم بازی‌های مختلف و متعددی دارد که می‌توانید، آن‌ها را در خانه برای تقویت مغزتان انجام دهید. گزینه‌ی خود را از بین بازی‌های زیبایی، عددی و بازی‌های حافظه انتخاب کنید.