

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

WILEY

پرورش مغز

FOR

DUMMIES®

www.ketab.ir

نوشته‌ی دکتر تریسی پَکم آلوی و تیموتی ای پارکر

برگردان: حسین سلیمانی



آوند دانش

سرشناسه: آلویی، تریسی پکم؛ Alloway, Tracy Packiam
عنوان و نام پدیدآور: پرورش مغز For Dummies / نوشته‌ی تریسی پکم آلویی، تیموتی ای پارکر؛ برگردان حسین سلیمانی.

مشخصات نشر: تهران: آوند دانش، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۲۷۶ ص: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۲۲-۹۸-۶

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Training your brain For Dummies, 2011.

موضوع: کارایی ذهن

Mental efficiency: موضوع:

موضوع: پرورش ذهن

Mental discipline: موضوع:

موضوع: حافظه

Memory: موضوع:

موضوع: معماها

Puzzles: موضوع:

شناسه‌ی افزوده: پارکر، تیموتی ای.

شناسه‌ی افزوده: Parker, Timothy E.

شناسه‌ی افزوده: سلیمانی، حسین، ۱۳۵۲ - مترجم

رده‌بندی کنگره: ۳۳۱۳۹۵ پ ۳ ۷ الف / BF ۴۴۱

رده‌بندی دیویی: ۱۵۳

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۴۵۰۱۲۶۵



آوند دانش

پرورش مغز

نوشته‌ی دکتر تریسی پکم آلویی و تیموتی ای پارکر

ویراستار: مهرک ملک‌مرزبان

طراحی گرافیک: استودیو آوند دانش

برگردان: حسین سلیمانی

نمونه‌خوان: میناوحیدبوسی، طاهره صباغیان

صفحه‌آرا: فاطمه افشاری‌پور

جلد

شمارگان: ۵۰۰ جلد

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳، چاپ چهارم

لینتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ محمد

نشانی مرکز پخش: میدان انقلاب، جمارزاده شمالی، کوچه دعویی، پلاک ۱۱، تلفن: ۶۶۹۰۹۵۳۱

نشانی فروشگاه: ضلع جنوبی پارک قیطریه، خیابان شهاب، تقاطع روشن‌دان، پلاک ۲۵، کتاب‌فروشی آوند، تلفن: ۲۲۳۹۵۲۹۳

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۲۲-۹۸-۶

سندوق پستی: ۱۹۵۸۵/۶۷۳

کلیدی حقوق این کتاب نزد ناشر محفوظ است

از ارزش افزوده ۳۴۰,۰۰۰ تومان

مکان از ارزش افزوده

محدودیت مسئولیت / سلب مسئولیت از ایجاد ضمانت: هیچ مسئولیت یا ضمانتی متوجه ناشر یا نویسنده در قبال دقت یا کامل بودن متن اثر نیست و صریحاً از تمامی ضمانت‌ها، شامل و نه محدود به، ضمانت مناسب بودن برای هدفی خاص، سلب مسئولیت می‌کنند. به واسطه‌ی فروش یا مواد تبلیغاتی هیچ ضمانتی ایجاد نخواهد شد یا تعمیم نخواهد یافت. توصیه‌ها و راهکارهای ارائه‌شده در این اثر ممکن است برای هر موقعیتی مناسب نباشند. این اثر با استناد بر این تفاهم فروخته می‌شود که ناشر درگیر هیچ گونه کار حقوقی، حسابداری یا هرگونه خدمات حرفه‌ای دیگر نمی‌شود. چنانچه مشاوره‌ی حرفه‌ای مورد نیاز باشد، از خدمات یک فرد حرفه‌ای باید بهره گرفته شود. نه ناشر و نه نویسنده نباید در قبال صدماتی که از این ناحیه حادث می‌گردد مسئول باشند. این مطلب که به سازمانی یا وبسایتی در این اثر ارجاع داده و/ یا به عنوان منبع احتمالی اطلاعاتی بیشتر معرفی می‌شود نباید به منزله‌ی آن باشد که ناشر یا نویسنده اطلاعات یا توصیه‌هایی را که سازمان یا وبسایت ارائه می‌کنند صحه می‌گذارد. علاوه بر این، خوانندگان باید از این مطلب آگاه باشند که وبسایت‌های اینترنتی که در این اثر فهرست شده‌اند ممکن است در حفاصلی که این اثر نوشته شده است تا زمانی که خوانده می‌شود، تغییر کنند یا محو شوند.

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 ریاضی	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

بخش ۶: بخش ده تایی ها	۲۲۵
فصل ۱۸: ده عادت جدید برای تقویت مغز	۲۲۷
فصل ۱۹: ده بازی برای پرورش مغز در حین حرکت	۲۳۷
پیوست: نتیجه‌ی کار: پاسخ‌هایتان را چک کنید	۲۴۳

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 خواهیم کرد. در برخی موضوعات، از تخصص تحقیقاتی خودم و در برخی دیگر، از یافته‌های روان‌شناسان، دانشمندان و محققان پیش‌نار 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 پرشتابی 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:

✓ **حروفه 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.