

نسخه تقویت حافظه

برنامه‌ای ۱۴ روزه برای آنکه مغز و جسم
خود را جوان نگه دارید

دکتر کری اسمال

ترجمه مهدی قراچه‌داغی

نشر پیکان

تهران، ۱۳۸۵

Small, Gary W.

اسمال، گری، ۱۹۵۱ -

نسخه تقویت حافظه: برنامه‌ای ۱۴ روزه برای آنکه مغز و جسم خود را جوان نگه دارید / گری اسمال؛ ترجمه مهدی قراچه‌داغی. - تهران: پیکان، ۱۳۸۴.

ISBN 964-328-499-9

۳۳۴ ص.: مصور، جدول، نمودار

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

The memory prescription...

عنوان اصلی:

۱. حافظه - تقویت. ۲. حافظه - تأثیر تغذیه. الف. وارگن، گی گی، ۱۹۵۸ -

م، Vorgan, Gigi. ب. قراچه‌داغی، مهدی، ۱۳۲۶ - مترجم. ج. عنوان.

۱۵۳/۱۴

BF ۳۸۵ / الف ۵ ن

م ۸۴-۳۲۶۵۱

کتابخانه ملی ایران



THE MEMORY PRESCRIPTION

نسخه تقویت حافظه

Hyperion, New York, 2004

Gary Small, M.D.

دکتر گری اسمال

مترجم: مهدی قراچه‌داغی

ویراستار: ارمغان جزایری (armaghanjazayeri@yahoo.com)

آماده‌سازی و اجرا: دایره تولید نشر پیکان، فهیمه مجبی زنگنه

حروفچینی: شبتری

طراح جلد: ستاره نورونی

لیتوگرافی: بهار

چاپ: چاپخانه زیبا

صحافی: پیکان

نوبت چاپ: اول، ۱۳۸۵

تیراژ: ۲۰۰۰

حق چاپ و نشر این اثر برای نشر پیکان محفوظ است.

دفتر نشر و پخش: تهران، خ شهید بهشتی شرقی، خ اندیشه، اندیشه ۳ شرقی،

شماره ۱۴

تلفن و دورنگار: ۹-۸۸۴۴۹۲۳۷

www.paykanpress.ir

فهرست

- پیشگفتار..... ۱
- فصل اول: به مطب من خوش آمدید..... ۵
- فصل دوم: آمادگی جسمانی و ذهنی فعلی
خود را اندازه بگیرید..... ۲۳
- فصل سوم: نسخه ۱۴ روزه تقویت حافظه..... ۴۲
- فصل چهارم: بازبینی پس از دو هفته -
موفقیت خود را اندازه بگیرید..... ۱۱۸
- فصل پنجم: تمرینات اروبیک ذهنی پیشرفته..... ۱۲۸
- فصل ششم: آموزش پیشرفته تقویت حافظه..... ۱۵۲
- فصل هفتم: برنامه غذایی تقویت حافظه -
غذا خوردن برای داشتن عمر طولانی..... ۱۶۷
- فصل هشتم: از فشار عصبی خود بکاهید..... ۱۹۷
- فصل نهم: تمرینات جسمانی..... ۲۲۲
- فصل دهم: دارو و مکملهای غذایی -
اسطوره‌ها، حقایق، و پیامدها..... ۲۵۷
- فصل یازدهم: تجدید نسخه -
زندگی طولانی با کیفیت مطلوب..... ۲۷۸

ضمائم

۱. فهرست مواد غذایی پیشنهادی
برای برنامه تقویت حافظه ۲۹۷
۲. طرز تهیه چند غذای اختیاری
برای برنامه غذایی تقویت حافظه ۳۰۰
۳. نمونه برگه‌های تهیه گزارش پیشرفت روزانه ۳۰۸
۴. اگر دچار آلزایمر شدیم چه کار کنیم ۳۱۰
۵. پژوهشهای جدید و افق آینده ۳۲۸

www.ketaboo.com

پیشگفتار

بسیاری از برنامه‌های بهداشتی و سلامتی در روزگار ما به تواناییهای جسمانی و شکل و شمایل بدن توجه دارند، اما از کنار آمادگی مغز و فراست و ذکاوت ذهنی به راحتی می‌گذرند. این درحالی است که فراست ذهن و آمادگی جسمانی راهنمای ما هستند تا جوان باقی بمانیم، از سلامت روان برخوردار باشیم، و در اوج آمادگی قرار بگیریم. البته پایین نگاه داشتن کلسترول، مراقبت از وزن بدن، و جلوگیری از فشارخون بالا جملگی به طول عمر بیشتر کمک می‌کنند، اما با توجه به بررسیهای مختلف می‌توان گفت که قبل از هر چیز مغز ماست که سبب می‌شود تنی سالم داشته باشیم و در هر مرحله از زندگی خود در بهترین وضعیت قرار بگیریم.

در کتابی که قبلاً در زمینه حافظه نوشتم، درباره کشفیات جدید خود و روشهای بهبود حافظه و جوان نگاه داشتن مغز صحبت کردم. بسیاری از خوانندگان کتاب نظر دادند که تمرینات و راهکارهای ارائه شده در کتاب نه تنها بر توانمندیهای حافظه آنها افزوده، بلکه به آنها احساس جوانی داده است. به عبارت دیگر، احساس کرده‌اند که به لحاظ جسمانی و ذهنی از شادابی بیشتری برخوردارند. من به شدت تحت تأثیر کسانی قرار گرفتم

که وقتی برنامه چهاربخشی من در زمینه‌های کاستن از فشار عصبی، برنامه غذایی سالم برای مغز، تمرینات حافظه، و بدنسازی را انجام دادند، گفتند که بلافاصله نتایج مطلوب گرفته‌اند.

در همین مدت من نامه‌های فراوان و تماسهای تلفنی گوناگون داشتم که خواهان ارائه برنامه و دستورالعملی بوده‌اند تا هرچه سریع‌تر به ذهنی تند و تیز و بافرست، جسمی جوان‌تر، و عمری طولانی‌تر با کیفیت مطلوب دست یابند.

کتاب نسخه تقویت حافظه در واقع همین کار را می‌کند. شما با برنامه‌ای توفنده و قدم به قدم آشنا می‌شوید که نتایج فوری و فوایدی بلندمدت در اختیارتان می‌گذارد. خوانندگان کتاب احساس می‌کنند به مطب من آمده‌اند تا با من مشاوره‌ای خصوصی داشته باشند و برنامه‌ای شخصی دریافت کنند.

نسخه ۱۴ روزه تقویت حافظه به شما امکان می‌دهد نه تنها از آمادگی جسمانی و سلامتی روانی بهتری برخوردار گردید، بلکه بر نشاط و شادابی خود بیفزایید و از تنش‌هایتان بکاهید. اگر مطابق دستورالعمل ارائه شده رفتار کنید، توانایی به یاد آوردن افزایش می‌یابد، احساس جوانی و قدرت بیشتری می‌کنید، و در مجموع بهتر به نظر می‌رسید. از سوی دیگر، بدون اینکه مبلغ اضافی از شما بگیرم کاری می‌کنم که از مشکل آرتروز، بیماری قلبی، آلزایمر، دیابت، و بسیاری از بیماریهای دیگر مرتبط با پاره سن گذاشتن فاصله بگیرید.

اگر درست باشد که سن هر کس به اندازه‌ای است که خودش احساس می‌کند، بنابراین همه ما می‌توانیم در مدت ۱۴ روز جوان‌تر شویم.