

توصیه های علمی برای اینکه حافظه تان را تقویت کنید

تا زمانی که به بزرگسالی رسیده‌اید، مغز شما میلیون‌ها مسیر عصبی را توسعه داده است که به شما کمک می‌کند اطلاعات را به سرعت پردازش و به خاطر بیاورید، مشکلات آشنا را حل کنید و وظایف معمول را با حداقل تلاش ذهنی انجام دهید. اما اگر همیشه به این مسیرهای کهنه پایبند باشید، به مغز خود انگیزه لازم برای رشد و توسعه را نمی‌دهید. هر از گاهی باید بعضی چیزها را عوض کرد.

به گزارش سایت خبری پرسون، یک حافظه قوی به سلامتی و سرزندگی مغز شما بستگی دارد. این که آیا شما دانشجویی هستید که برای امتحانات تحصیلی خود می‌کنید؟ یک فرد شاغل هستید که دوست دارید کارهای خود را با توان ذهنی بالا انجام دهید؟ یا به دنبال حفظ حافظه خود با افزایش سن هستید؟ کارهای زیادی وجود دارد که می‌توانید برای بهبود حافظه و عملکرد ذهنی خود انجام دهید.

به مغز خود تمرین دهید

تا زمانی که به بزرگسالی رسیده‌اید، مغز شما میلیون‌ها مسیر عصبی را توسعه داده است که به شما کمک می‌کند اطلاعات را به سرعت پردازش و به خاطر بیاورید، مشکلات آشنا را حل کنید و وظایف معمول را با حداقل تلاش ذهنی انجام دهید. اما اگر همیشه به این مسیرهای کهنه پایبند باشید، به مغز خود انگیزه لازم برای رشد و توسعه را نمی‌دهید. هر از گاهی باید بعضی چیزها را عوض کرد.

۴ عنصر کلیدی یک فعالیت خوب تقویت‌کننده مغز

۱- چیز جدیدی با شما یاد می‌دهد: مهم نیست که این فعالیت چقدر تلاش ذهنی نیاز دارد، اگر آن چیزی است که قبلاً در آن مهارت دارید، تمرین مغز خوبی برای مغز نیست. این فعالیت باید چیزی باشد که ناآشنا و خارج از عادت شما باشد. برای تقویت مغز، باید به یادگیری و توسعه مهارت‌های جدید ادامه دهید.

۲- چالش‌برانگیز است: بهترین فعالیت‌های تقویت‌کننده مغز توجه کامل و دقیق شما را می‌طلبد. این کافی نیست که یک فعالیت در بعضی نقاط چالش‌برانگیز شود. به عنوان مثال یادگیری نواختن یک قطعه موسیقی جدید چالش‌برانگیز است اما نواختن یک قطعه دشوار که قبلاً حفظ کرده‌اید این ویژگی را ندارد.

۳- مهارتی است که قابلیت پیشرفت دارد: به دنبال فعالیت‌هایی باشید که به شما امکان می‌دهد از سطحی آسان شروع کنید و با بهبود مهارت‌تان سطح خود را افزایش دهید.

۴- برای شما لذت‌بخش و مورد علاقه است: هرچه بیشتر به فعالیتی علاقه‌مند و درگیر آن باشید، با احتمال زیادتری به انجام آن ادامه خواهید داد و مزایای بیشتری را تجربه خواهید کرد. بنابراین، فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که اگرچه چالش‌برانگیز هستند، اما همچنان لذت‌بخش و رضایت‌بخش هستند.

به چیز جدیدی فکر کنید که همیشه دوست داشتید امتحان کنید، مانند یادگیری یک ساز، سفال‌گری، شطرنج یا یادگیری یک زبان جدید. هر یک از این فعالیت‌ها می‌تواند به شما در بهبود حافظه کمک کند، به شرطی که شما را درگیر نگه دارد.

تمرین بدنی را نادیده نگیرید

در حالی که ورزش‌های ذهنی برای سلامت مغز مهم هستند، این بدان معنا نیست که شما هرگز نیازی به ورزش جسمانی و عرق کردن ندارید. ورزش بدنی به مغز شما کمک می‌کند تا هوشیار بماند. اکسیژن مغز شما را افزایش می‌دهد و خطر ابتلا به اختلالاتی مانند دیابت یا بیماری‌های قلبی عروقی که منجر به از دست دادن حافظه می‌شوند را کاهش می‌دهد.

ورزش همچنین اثرات مواد شیمیایی مفید مغز را افزایش می‌دهد و هورمون‌های استرس را کاهش می‌دهد. شاید مهم‌تر از همه این باشد که ورزش با افزایش فاکتورهای رشد و تحریک اتصالات عصبی جدید، نقش مهمی در انعطاف‌پذیری عصبی مغز دارد.

نکاتی برای تمرین بدنی

ورزش هوازی به طور ویژه‌ای برای مغز مفید است. به طور کلی، هر چیزی که برای قلب شما مفید است، برای مغز شما نیز عالی است. آیا زمانی که از خواب بیدار می‌شوید، زمان زیادی طول می‌کشد تا به خواب (خواب‌آلودگی) در شما از بین برود؟ اگر چنین است ممکن است متوجه شوید که ورزش صبحگاهی می‌تواند تفاوت زیادی در این موضوع ایجاد کند.

علاوه بر این، شما را برای یادگیری در طول روز آماده می‌کند. فعالیت‌های بدنی که به هماهنگی دست و پا یا مهارت‌های پیچیده حرکتی نیاز دارند برای ساختار مغز بسیار مفید هستند.

توجه توامان به مغز و جسم خود می‌تواند به شما در داشتن حافظه قوی کمک کند.