

10 راه ساده برای افزایش توانایی مغز شما

روانشناسان می گویند؛ شادابی، نشاط، لذت بردن از زندگی و هدفمندی مستلزم داشتن شخصیت سالم است

اغلب شما چگونه در مورد مغز خود فکر می کنید؟ آیا تا به حال به این قدرت باور نکردنی و هوشمندانه فکر کرده اید؟ اگر پاسخ شما "نه" است شما هم مانند اکثریت هستید.

به طرز شگفت انگیزی، ما فقط حدود 10 درصد از مغزمان را استفاده می کنیم، دانشمندان معتقد بودند که مدتهاست ما با مغزی که با آن متولد شدیم، گیر کرده ایم! خوشبختانه برای ما این فرضیه از پنجره خارج شده است!

همان طور که جسم خود را با تحرک می پروریم، برای افزایش قدرت ذهن هم باید مغز را ورزش دهیم. شاید این جمله را شنیده باشید که اگر از چیزی استفاده نکنی، آن را از دست خواهی داد. بسیاری از محققان نیز براین باورند که این جمله برای ذهن صدق می کند.

این روزها تعلیم و پرورش مغز بسیار متداول شده است و از روش های فراوانی برای بالا بردن هوش و افزایش قدرت ذهن استفاده ارائه می شود. برخی از روانشناسان معتقدند که این روش های بی تأثیر هستند ولی مطالعات زیادی هم نشان می دهند که بعضی از تمرینات می توانند برای سلامت مغز مفید باشد.

اما از سوی دیگر، آن چه نقطه نظر کارشناسان سازمان جهانی بهداشت است بدین مفهوم است که سلامتی نه فقط به فقدان بیماری و نقص عضو، بلکه به حالت رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی اطلاق می شود. به این ترتیب تعریف سلامت روانی به عنوان یکی از معیارهای تعیین کننده ی سلامت عمومی شناخته می شود. فردی که از سلامت روانی برخوردار است، ضمن احساس راحتی و آسایش قادر است در اجتماع به راحتی و بدون اشکال به فعالیت بپردازد و ویژگی های شخصی وی در آن اجتماع، موجب خشنودی و رضایت است. بر همین اساس سلامت روانی و بدنی لازم و ملزوم یکدیگر هستند.

متخصصان علوم تغذیه و پژوهشگران تناسب جسمی، بین سلامت روان و بدن با کیفیت تغذیه و میزان تحریک جسمی، ارتباط معناداری را دریافته اند.

مطالعات زیستی - شیمیایی مغز انسان نشان می دهد که سلامت روان و ذهن، احتمالاً به منظم و متعادل بودن فعالیت های الکتروشیمیایی سلول های مغزی و دستگاه های عصبی بستگی دارد. البته باید گفت به سختی می توان کسی را یافت که همیشه متعادل، منطقی و آگاه به اعمال خود باشد. هر فرد در دوره هایی از زندگی خود دارای ویژگی هایی از قبیل شیدایی، افسردگی، اجتماعی بودن، بیگانگی، جست و خیز و انفعالی بودن است، بنابراین به شکلی رفتارهای غیرمنطقی را تجربه می کند.

یک نظریه جدید که واقعیت بسیار باور نکرده دارد: مغز ما می تواند تغییر کند

این بدان معنی است که اگر شما در یک منطقه بسیار هوشمند نیستید - این خوب است! شما میتوانید به معنای واقعی کلمه "تغییر این ناحیه مغزتان" را از طریق برخی از تمرینات کوچک انجام دهید.

به عنوان مثال: مغز شما یک عضله است. شما باید به طور مرتب ورزش کنید.

چیز هیجان انگیز این است که شما نباید میلیونر باشید تا ظرفیت مغزتان را افزایش دهید..

پس چه کاری می توانید انجام دهید؟

در اینجا ده راه ساده برای افزایش قدرت مغز شما و بهبود هوش شما وجود دارد!

1. کاری جدید انجام دهید

هنگامی که شما چیزی جدید را تجربه می کنید این مغز شما را تحریک می کند! تنها راه تغییر ساختار مغز شما این است که کاری جدید انجام دهید. این مسیرهای عصبی جدیدی را ایجاد می کند و سطح هوش شما را افزایش می دهد. شما می توانید یک راه جدید برای کار، و یا حتی یک فرم جدید از ورزش - مخلوط کردن آنها

2. ورزش منظم

ثابت شده است که این تمرین می تواند به افزایش عملکرد مغز و افزایش neurogenesis کمک کند. این اولین بار است که شما یک سلول مغز جدید ایجاد کرده اید! از صندلی بلند شوید و حرکت کنید! مغز شما از این بابت از شما تشکر می کند:

3. حافظه خود را آموزش دهید

چقدر می شنوید مردم می گویند: "من آرزو می کنم حافظه بهتری داشته باشم!" با این حال هیچ کس هیچ کاری در این مورد انجام نمی دهد! اگر شما شماره تلفن و سایر شماره های مهم (گذرنامه، کارت اعتباری، بیمه، گواهینامه رانندگی) را حفظ کنید، حافظه ی شما شروع به پیشرفت قابل توجهی در خواهد کرد.

4. کنجکاو باشید

به جای گرفتن همه چیز به صورت آماده، به عادت سوق دادن به موارد روزمره / محصولات، خدماتی که با آنها تماس می گیرید، وارد شوید. با کنجکاو بودن و سوال کردن همه چیز، شما مغز خود را مجبور به نوآوری و ایجاد ایده های جدید می کنید.

5. مثبت فکر کنید

استرس و اضطراب، نورون های موجود مغز را از بین می برد و نورون های جدید ایجاد می کنند. تحقیقات نشان داده است که تفکر مثبت، به خصوص در آینده، سرعت ایجاد سلول ها را افزایش می دهد و به طرز چشمگیری باعث کاهش استرس و اضطراب می شود. سعی کنید با افکار منفی کنار بیایید و تلاش کنید آنها را با افکار مثبت جایگزین کنید.

6. خوردن سالم

رژیم های غذایی ما تأثیر زیادی بر عملکرد مغز دارند. مغز ما بیش از 20 درصد از تمام مواد مغذی و اکسیژن را مصرف می کند - پس به یاد داشته باشید که مغز شما باید با چیزهای خوب تغذیه شود! (به عنوان مثال میوه های تازه و سبزیجات و مقدار زیادی روغن OMEGA 3 در ماهی های چرب یافت می شود).

7. کتاب بخوانید

خواندن استرس (قاتلان مغز-سلول) را از بین می برد، زیرا این یک نوع فرار است. تحقیقات همچنین نشان داده است که استفاده از تخیل شما یک راه عالی برای تمرین مغز شما است زیرا شما ذهن خود را به تصویری که تصور می کنید اعمال می کنید. خواندن یک راه عالی برای تخیل شما است

8. خواب کافی بروید

خواب مانند مینی سم زدایی مغز است. این زمانی است که بدن شما سلول ها را بازسازی می کند و تمام سموم هایی را که در طول روز ساخته شده اند حذف می کند. از ساعت 9 شب تا نیمه شب به رختخواب بروید تا از موثرترین ساعات خواب بهره مند شوید.

9. GPS را خرد کنید

روزها از خواندن نقشه رفته اند! Sat Nav ممکن است زندگی ما را ساده تر ساخته کند، اما همچنین مغز ما را لاجور و کم توان میکند! ا زهوش توانایی خودتان برای یافتن مسیرها

استفاده کنید(این باعث میشود بخشی از مغز شما که مسئول شناخت روابط فضایی است فعال شود)

10. دور انداختن ماشین حساب

وقتی به ما آموختند که از مغزمان برای اعمال کارهایی ساده مثل جدول ضرب استفاده کنیم، به مدرسه بازگردید. باور نکردنی است که ما اکنون در دستگاه هایی مانند تلفن های هوشمند و لپ تاپ ها برای محاسبه معادلات بسیار ساده استفاده می کنیم. به جای استفاده کردن از دستگاه های خارجی از دستگاه داخلی یعنی مغز خودتان استفاده کنید.