

بسیاری از افراد با ثبت نام در باشگاه‌های ورزشی به دنبال عضله‌سازی و تناسب اندام هستند. بسیاری دیگر با اینکه وقت باشگاه رفتن ندارند، هفته‌ای چند بار پیاده‌روی می‌کنند تا استقامت‌شان بالا برود. خیلی‌ها هم اگرچه نه باشگاه می‌روند و نه پیاده‌روی می‌کنند، به شدت در حسرت اندکی وقت اضافه هستند تا هیکل‌شان را روی فرم بیاورند. اما آیا همین قدر که در صدد دستیابی به اندام ایده‌آل هستید، به سلامت مغز و تقویت حافظه‌تان هم فکر می‌کنید؟ آیا می‌دانستید با بهبود قدرت حافظه، سرعت یادگیری‌تان افزایش می‌یابد و در سنین پیری از ابتلا به بیماری آلزایمر در امان خواهید ماند؟ در این مقاله با ما همراه باشید تا با ۸ روش تقویت حافظه و یادگیری سریع‌تر که البته بسیار ساده و بی‌دردسر هستند، آشنا شوید.

۱. کار کشیدن از حافظه

توآیلا تارپ (Twyla Tharp)، رقصنده و طراح رقص مشهور آمریکایی، در زمینه‌ی تمرین حافظه به نتایج جالبی دست یافته است. وی می‌گوید هر وقت پای تماشای اجراهایی که خودش طراحی کرده می‌نشیند، سعی می‌کند ۱۲ تا ۱۴ مورد از اصلاحاتی را که قصد دارد بعدتر با گروهش در میان بگذارد، حفظ کند. چنانچه فکر می‌کنید حفظ کردن این تعداد اصلاحات، کار شاقی نیست، سخت در اشتباه هستید. تارپ در کتاب عادت خلاق ادعا می‌کند اغلب مردم فقط می‌توانند حداکثر سه مورد از اصلاحات را به یاد بیاورند.

مقصود تارپ این است که یاد بگیرید نکات مورد نظرتان را یادداشت نکنید، بلکه به ذهن بسپارید و سپس سعی کنید هر نکته را از حفظ با دیگران به بحث بگذارید.

پژوهش‌هایی که پیرامون قدرت مغز انجام شده‌اند نیز به تأثیر مثبت این تمرین اذعان دارند. فعالیت‌های ذهنی، به ویژه فعالیت‌هایی که عملکرد مغز را در تمامی سطوح (دریافت، یادآوری و تفکر) تحریک می‌کنند، موجب بهبود بهره‌وری مغز می‌شوند.

شاید با خودتان بگویید ما که طراح رقص نیستیم، پس این تمرین به دردمان نمی‌خورد. اما شاید در موقعیتی قرار بگیرید که لازم باشد در مورد یک سخنرانی اظهار نظر کنید یا ممکن است دوستتان علاقه‌مند باشد درباره‌ی آثار جالبی که در بازدید اخیرتان از فلان موزه مشاهده کردید، گپ بزنید. موقعیت‌هایی از این قبیل، فرصت‌های بسیار مناسبی هستند تا ماهیچه‌های مغزتان را ورزش دهید.

تکرار، ساده‌ترین راهکاری است که در یادآوری هر چیزی مؤثر است. فرض کنید با شخص جدیدی به اسم سیاوش آشنا شده‌اید. وقتی سیاوش خودش را معرفی کرد، بهتر است به جای اینکه بگویید «از آشنایی‌تون خوش‌وقتیم.» از جمله‌ی «سیاوش، از آشنایی باهات خوش‌وقتیم.» استفاده کنید تا با تکرار اسم طرف مقابل، اسمش را راحت‌تر به خاطر بسپارید.

۲. تکرار مداوم یک کار جدید

وقتی خودتان را به انجام مداوم یک کار جدید عادت می‌دهید، مسیرهای عصبی جدیدی در مغز شکل می‌گیرند که موجب می‌شوند در انجام کارهای جدید، کارآمدتر و پرسرعت‌تر ظاهر شوید.

یک کودک سه ساله به طور حتم آنقدر بزرگ شده که بتواند قاشق و چنگال دست بگیرد. اما فقط کافی است کودک دلبندتان را موقع غذا خوردن به حال خودش رها کنید تا ببینید چه افتضاحی به بار می‌آورد. کودکان در این سن اگرچه می‌توانند قاشق و چنگال دست بگیرند،

هنوز قادر نیستند با قاشق و چنگال، شیبه بزرگ‌ترها غذا بخورند، اما سعی می‌کنند با تکرار مداوم این رفتار که البته در تمرین‌های اولیه چیزی جز کثیف‌کاری نیست، روش صحیح غذا خوردن با قاشق و چنگال را یاد بگیرند. با تکرار مداوم این رفتار، مسیرهای عصبی جدیدی در مغز کودک شکل می‌گیرند و موجب می‌شوند کودک در نهایت یاد بگیرد شیبه بزرگ‌ترها غذا بخورد.

حتما دل‌تان می‌خواهد بدانید بزرگسالان چطور می‌توانند مغزشان را به تشکیل مسیرهای عصبی جدید وادار کنند؟ قدم اول این است که انجام هیچ کاری را به تعویق نیندازید. شاید بگویید عادت به تعویق انداختن امور چنان در رفتارشان ریشه کرده که نمی‌توانید ترکش کنید. اما برای اینکه موتورشان راه بیفتد، پیشنهاد می‌کنیم کاری را انتخاب کنید که معمولا طرفش نمی‌روید. سپس به انجام قسمت کوچکی از این کار مشغول شوید. از آنجایی که این کار کوچک در راستای تکمیل همان کار بزرگ‌تری است که معمولا طرفش نمی‌رفتید، تشکیل مسیرهای عصبی جدید در مغز به تدریج آغاز می‌شود.

مثلا چنانچه عادت ندارید میز تحریرتان را مرتب کنید و همیشه انجام این کار را به تعویق می‌اندازید، می‌توانید با مرتب کردن فقط یک برگ کاغذ شروع کنید. یعنی از بین انبوه وسایلی که روی میز تحریرتان جمع شده است، یک برگ کاغذ بردارید و همان یک برگ را سر جایش قرار دهید. حتی می‌توانید برای شروع، بدون اینکه به کاغذ مورد نظر دست بزنید، فقط تصمیم بگیرید چه بلایی سرش بیاورید: آیا لازم است این کاغذ را دور بریزید یا داخل کِشو قرار دهید؟ در این مرحله، نیازی نیست کاغذ مورد نظر را در سطل آشغال بیندازید یا به داخل کِشو منتقل کنید، فقط کافی است در موردش تصمیم بگیرید. با همین اقدام خیلی خیلی کوچک می‌توانید دست به کار شوید و مطمئن باشید تشکیل مسیرهای عصبی جدید در مغز به تدریج آغاز می‌شود. با ادامه‌ی این روند، به تدریج از فردی تنبل که عادت دارد انجام هر کاری را به لحظه‌ی آخر موکول کند، به فردی زبر و زرنگ تبدیل خواهید شد که هر کاری را به وقتش انجام می‌دهد.

۳. یادگیری یک مهارت جدید

بدیهی است که هرچه بیشتر از مغزتان کار بکشید، عملکرد مغز بهبود می‌یابد. مثلاً یادگیری یک ساز جدید موجب خواهد شد در تبدیل اطلاعات دیداری (نُت موسیقی) به یک کار عملی (نواختن ساز) مهارت بیشتری پیدا کنید. یا مثلاً یادگیری یک زبان جدید، مغزتان را با طرز تفکری متفاوت مواجه خواهد کرد و ناگزیرتان می‌کند خودتان را به شیوه‌ی دیگری ابراز کنید.

حتی می‌توانید یک قدم بلندتر بردارید و به یادگیری رقص اقدام کنید. مطالعات نشان داده است یادگیری رقص در سالخوردگان به پیشگیری از آلزایمر کمک می‌کند.

۴. دنبال کردن برنامه‌های آموزشی پرورش مغز

زمانی که روی کاناپه لم داده‌اید نیز می‌توانید با بهره‌گیری از دنیای اینترنت، عملکرد مغزتان را بهبود ببخشید. مطالعات بالینی نشان داده است برنامه‌های آموزشی پرورش مغز نظیر BrainHQ موجب تقویت حافظه می‌شوند و کمک‌تان می‌کنند سریع‌تر فکر کنید. با مراجعه به آدرس www.brainhq.com می‌توانید بازی‌هایی انجام دهید که گفته می‌شود روی عملکرد مغز، تأثیر مثبت می‌گذارند.

۵. ورزش کردن

احتمالا از همان اول که شروع به خواندن این مقاله کردید، منتظر بودید به این مورد برسید. ورزش نه تنها در سلامت جسمانی مؤثر است، بلکه موجب تقویت حافظه نیز می‌شود. فقط ۲۰ دقیقه ورزش به پردازش اطلاعات و عملکرد حافظه کمک می‌کند. همچنین با ورزش می‌توانید روند تشکیل اتصالات عصبی جدید در مغز را سرعت ببخشید. خلاصه اینکه ورزش به یادگیری سریع‌تر و افزایش سطح هوشیاری می‌انجامد و همگی این فواید فقط با تحرک بدنی حاصل می‌شود.

چنانچه از جمله افرادی هستید که به طور منظم ورزش نمی‌کنید و از اینکه مغزتان را از فواید ورزش محروم کرده‌اید، احساس گناه می‌کنید، توصیه می‌کنیم از برنامه‌های ورزشی پرورش مغز نظیر Exercise Bliss غافل نشوید. با دنبال کردن آموزش‌هایی که در برنامه‌ی Exercise Bliss ارائه می‌شود، می‌توانید ورزش کردن را به راحتی آب خوردن به یک عادت دلپذیر تبدیل کنید.

مهمترین رکن تقویت حافظه و حفظ، کاهش ورودیهای ناهنجار و بیفایده و اضافه به سیستم مغزی است. تا می‌توانید نگاه کردن به تلویزیون، رادیو گوش کردن، خواندن روزنامه و مجلات را کاهش دهید.

26 راه حل سریع برای تقویت حافظه

- 2- خوردن کندر- مصطکی (به قدر یک نخود با غذاها) سودمند است.
- 3- حنا بر سر گذاشتن (ولو مقدار کم و فقط ملاج) بسیاری مجرب است.
- 4- فرمول تجربه شده: صبح ناشنا 21 عدد- مویز- ظهر قبل و بعد از غذا، عرق استخوندوس یا چای استخوندوس، شب همراه شام 14-7 عدد زیتون شربت عسل.
- 5- ذکر صلوات هر چه بیشتر و ر هر ساعت و هر جا و هر شرایطی، به طور اعجاب آوری حضور ذهن و تیزی ذهن و حافظه می دهد علی الخصوص این ذکر که برکات بی شمار دارد (الهم صل علی محمد و آلف محمد و صل علی جمیع الانبیاء و المرسلین) 40 مرتبه قبل خواب.
- 6- خوردن یک چهارم پخته شده مغز گوسفند در هفته همراه اندکی دارچین (برای کودکان و نوجوانان یک دوم مغز گوسفند).
- 7- پوشاندن سر در ایام سرد و بلافاصله پس از حمام.
- 8- کندن مو از هر قسمت بدن (ابرو بردای خانم ها shave- موهای اندام و ...) سبب کاهش حافظه است.

9- مصرف بیش از حد سردیجات در طبایع سرد (بلغمی ها) همانند قارچ- ماست- ماهی- کتک- کیوی- خیار- دوغ و... سبب کاهش حافظه است.

10- مصرف متعادل مختصر گرمی جات و ادویه در طبایع سرد (بلغمی مزاج ها) نظیر دارچین- عسل- خرما- شیره انگور- ویز- زنجبیل- آجیل های خام و ... سبب افزایش حافظه است.

11- روزی 10-20 دقیقه با چشمان بسته در جایی خلوت و آرام، ذکر گفتن (هر ذکر که به ذائقه روحی شما می نشیند و دوستش دارید).

12- نان و پنیر و گردو- کله جوش- فسنجان- زیتون پرورده- بادام نشکسته- آبگوشت جزو غذاهای افزایش حافظه به شمار می روند.

13- دایم الوضو بودن حافظه را می افزاید.

14- در مزاج گرم حجامت از سر یا پشت گوش ها- زالو درمانی پشت گوشها (طبق نظر پزشک حاذق طب سنتی) در افزایش حافظه موثر است.

15- نگاه به قرآن- تلاوت قرآن- حفظ قرآن و اساسا هر گونه ارتباط با قرآن- بطور خارق العاده حافظه را تقویت می کند.

16- زیاد روی در مقاربت جنسی- نوشیدن آب یخ- یبوست- سر پا غذا خوردن- مصرف زیاد شکر سفید و نوشابه - پفک - سس مایونز- سوسیس کالباس و پیتزا- کاهش حافظه می دهد.

17- موزیکهای تند و دارای ضرباهنگ مداوم- کاهش حافظه می دهد.

18- مطالعه کتاب(نه روزنامه و مجله) شعر و حفظ شعر- حافظه را قوی می کند.

19- هر گونه فکر و خیال- غم و غصه- اضطراب استرس و از سوپی هیجانات فراوان و شادی بیش از حد و خنده فراوان و سرمستی و نشاط مفرط سبب کاهش شدید حافظه می گردد.

20- اهداف فردی و مفعت طلبی فردی و افکار کوچک و منطقه ای- سبب کاهش حافظه و از طرفی افکار جمعی و بزرگ و جهانی سبب افزایش حافظه و توسعه فکری است.

21- شنیدن اصوات و نوارهای طبیعی(صدای رودخانه، نسیم باد، صدای پرندگان و ریزش باران و ...) سبب افزایش حافظه و صداهای مصنوعی و صنعتی نظیر اتومبیل، بوق، ساختمان سازی ها و ... سبب کاهش حافظه است.

22- دم کرده های گیاهی افزایشده حافظه شامل بادرنجبویه- استخودوس- چای کوهی- سنبل الطیب- بهار نارنج می باشند.

23- تراشیدن موهای سر و حتی المقدور کوتاه کردن موها در سنی بویژه کودکان و نوجوانان تاثیر به سزایی در بالا بردن قوای مغزی و حافظه دارد.

24- مصرف مداوم نان تازه- کاهنده حافظه و مصرف نانی که 12 ساعت از پخت آن گذشته(نه نان بیات) افزایشده حافظه است.

25- صفات اخلاقی زیر سبب افزایش حافظه است.

دست و دلبازی و بخشندگی- انعطاف پذیری- خوش رویی- کم سخن گفتن- امیدواری و مثبت گرایی

26- صفات اخلاقی زیر سبب کاهش حافظه است:

خساست- یکدنگی- و پافشاری بر رای خود- کج خلقی و ترش رویی- پرحرفی منفی گرایی و نا امیدی.