



مجموعه مقالاتی در زمینه تقویت هوش و حافظه

اگر می خواهید به هوش خود بیافزایید و آن را در سنین بالا نیز حفظ کنید. ۵ روش زیر را دنبال کنید تا سلولهای مغزی خود را بسازید. عقیده دانشمندان در مورد سلولهای مغز به این صورت است که در زمان تولد تعداد مشخصی از سلول های مغزی را داریم و به مرور با پیر شدن هر چه بیشتر کم تعداد بسیار زیادی از آنها را از دست می دهیم. تحقیقات گسترده در این باره نشان داده اند که سلولهای مغزی جدید در طول زندگی نیز بر خلاف آنچه در گذشته تصور می شد، تولید می شوند و نیز اینکه مغز در صورت استفاده هر چه بیشتر از آن قابلیت رشد و حجیم تر شدن را دارد.

تحقیقات و مطالعات حاکی از آن است که به عنوان مثال درشکه رانان در قسمتی از مغز خود که مربوط به کنترلنقشه یابی تصویری است، رشد بیشتری داشته و نیز پیاپیست ها و نوازندگان متبحر نیز دربخشی از مغز که کنترل و اداره موزیک را در اختیار دارد، حجم بیشتری را دارا هستند. از طرف دیگر، تحقیقاتی که اخیراً در این مورد انجام شده است، حاکی از آن است که افرادی با مشغلهای مهارتی بالا مانند: مهندسين، معلمان و بسیاری دیگر از شغل هایمشابه، دارای سیناپس های بیشتری هستند. سیناپس ها همان رابطین بین سلولهای مغزی هستند که به ذخیره سازی اطلاعات کمک می کنند.

يك روز شاید در آینده ای نزدیک پزشکان قادر باشند سلولهای جنین را که می توانند به هر نوع سلولهای مورد نیاز تبدیل شوند، به مغز بشر تزریق کنند. به این طریق می توان بیماری های نظیر آلزایمر و پارکینسون را درمان نمود و نیز برای سایر افراد سالم نیز راهی باز کرد تا بتوانند با فکر سالمشان ارتباط برقرار کنند. تا آن زمان برسد، ممکن است فرصت فعلی از دست برود. پس می توانیم با استفاده از چند راه ساده توانای سلول های مغزی را در حد ماکزیمم آن حفظ کنیم.

۱ - سلولهای مغزی خود را به کار اندازید:

تحقیقات انجام شده نشان می دهند افرادی که تمرینات فیزیکی انجام می دهند، سلولهای مغزی بهتری را پرورش میدهند. دانشمندان در مطالعات موسسه تحقیقات بیولوژیکی دریافتند که موش های بالغی که تحت ورزش کردن قرار گرفته اند، سلولهای جدید بسیاری را در قسمت هیپوکامپوس مغز خود، بخشی که مربوط به یادگیری و حافظه است، به نسبت آن دسته که تنها گوشه ای نشسته اند و وقت خود را صرف صحبت و به اصطلاح chat کردن در Chat rom های اینترنتی می کنند کسب کرده اند.

از طرف دیگر ثابت شد که انجام حرکات ورزشی دلخواه و مورد علاقه تاثیرات چند برابر به نسبت انجام صرف يك سری حرکات ورزش مشخص خواهد گذاشت. بنابراین، این مورد به دست آمد. می تواند به این معنی باشد که سعی کنید راهی بیابید تا با ورزش کردن خود لذت ببرید از اینکه تنها خود را مجبور به انجام آنها کنید تا به این طریق هم با هوش تر شوید و هم شادتر زندگی کنید.

• چه باید کرد؟

يك ورزش را به طور مستمر انجام دهید. مانند: ماراتون، دودین تفریحی و غیره یا اینکه يك یاردر



تمرین کردن برای خود در نظر بگیرید تا انجام حرکات را جالب تر و ادامه کار را سهل تر کند. هیچکس نمی تواند دقیق و به درستی مشخص کند که چه مقدار ورزش برای سلول های مغز کافی و مناسب است، اما در مورد موش ها حدود ۴ تا ۶ مایل در روز موثر بوده است.
۲ - ذهن خود را ورزش دهید:

تنها تمرینات فیزیکی نیست که به رشد سلولهای مغزی کمک می کند. شما نیز مانند همان درشکه رانان یا پیانیست ها میتوانید با استفاده از سلولهای مغز و وادار کردن آنها به کار در زمینه های مختلف، از مغز نمود بخش های گسترده و متفاوتی بسازید. یافتن راههای ساده در استفاده از توانایی مغزی می تواند به رشد و ترمیم سلولهای عصبی و دندریتها، شعباتی از سلول ها که اطلاعات را دریافت کرد. به جریان انداخته و در جهت درست مصرف می کنند، به میزان زیادی کمک کند. درست مانند یک ورزش مخصوص (weighr lifting افزایش حجم ووزن) در بدنسازان که کمک به رشد و کار افتادن ماهیچه ها و عضلات تحتانی بلا استفاده میکند، راههای مشخص و درست فکر کردن و دور کردن کلمات قبلاً یاد گرفته شده می تواند عمل پخش های غیر فعال مغز را بهبود بخشد و آنها را به کار اندازد.
چه باید کرد؟

مزه ها و بوهای جدید را تجربه کنید. کارهای جدید انجام بدهید. مثلاً از راههای جدیدی برای رفتن به سرکار استفاده کنید. به جاهای جدید سفر کنید. هنرهای شخصی و جدید خلق کنید رمان های داستانی و سوسی را مطالعه کنید. یک کمدی جدید در مورد "تد کندی و راش لیمباو" Rush Limbanugh "بنویسید. به خصوص، سعی کنید تمام کارهایی را تجربه کنید که به هر طریق شما را وادار می کنند از تمام روش های فیزیکی و روحیدیرینه و یکسان قبلی خود فاصله بگیرید و چیزهایی جدید و ناشناخته را تجربه کنید.

۳ - غذاهایی مانند ماهی مصرف کنید:

روغن های امگا - ۳ که در گردو، دانه کتان و به خصوص ماهی کشف شده است، به عنوان انواع سالم و بدون ضرر برای قلب به شمار می روند. به علاوه، تحقیقات اخیر نشان داده اند که این دسته از روغن ها به عنوان تقویت کننده های مغزی نیز شناخته شده هستند و این به دلیل کمک آنها به سیستم انتقال خون که اکسیژن را به مغز انسان پمپ می کند، می باشد. همچنین این مواد عملکلیه اجزاء سلولهای اطراف مغز را که آن را در بر گرفته اند. را نیز بهبود می بخشند. این نشان می دهد دلیل اینکه چرا افرادی که به مقدار زیاد ماهی مصرف می کنند، کمتر در معرض ابتلا به فشارهای عصبی، از دست دادن تمرکز کم حافظه شدن قرار دارند. دانشمندان ثابت کرده اند که اسیدهای چرب اصلی برای رشد مناسب مغز در کودکان بسیار ضرورت دارند و بنابراین امروزه آن ها را به فرمول های مواد غذایی مورد استفاده کودکان می افزایند. امکان این امر وجود دارد که شما نیز با مصرف مناسب این روغن ها، هوش، استعداد و موقعیت ذهنی خود را به میزان در خور توجهی افزایش دهید.
چه باید کرد؟

استفاده حداقل ۳ وعده غذای ماهی مانند سالمون، ساردین ها، ماکرل و تنها شروع خوبی خواهد بود. در ذهن خود بسپارید. ماهی هایی که با (محیط های) مواد شیمیایی خطرناک رشد کرده اند، می تواند بسیار خطرناک باشند و اثرات بدی در بدنتان به جای بگذارند بنابراین از مصرف ماهی هایی مانند: ماهی اره ماهی اره ای (sword fish)، ماهی های درنده، کوسه ماهی ها (shork) و نیز هر نوع دیگری که هر طریقی در معرض آب هایی با آلودگی بالا بودند، حذر کنید. البته تمام انواع ماهی ها که به طور مشخص عاری از ترکیبات شیمیایی مانند جیوه و یا هر نوع سم و مواد خطرناک دیگری میباشند نیز می توانند به جای موارد مذکور



مصرف شوند. نیز می توانید آنها را با روغنهای گردو و تخم مرغ هایی که به طور ویژه تولید می شود و حجم بالایی از روغن های ۱مگا ۳ را در خود دارند و بپزید و این نیز از دانه های کتان و غلات و حبوبات درسالاد خود استفاده کنید. این نکته مهم را فراموش نکنید که با وجود اینکه دانه هایمختلف ایمن و سالم هستند ولی مصرف زیاد روغن دانه کتان (Fkaxseed) می تواند به خطرابتلا به سرطان پروستات را افزایش دهد.

۴ - مصرف چربی زیاد را متوقف کنید؟

آیا چربی ها قادرند شما را کند ذهن کنند؟ در تحقیقات انجام شده دردانشگاهتورنتو، موش هایی که در معرض يك رژيم غذایی با ۴۰٪ چربی قرار گرفتند، مهارت هایذهنی خود را در زمینه های مختلف از دست دادند. مانند حافظه ، هوشیاری و تشخیص فاصلهو نیز یادگیری قوانین. مشکلات زمانی که در رژيم غذایی چربی های اشباع به کار گرفتهشدند، بیشتر و بدتر شده چربی های اشباع در گوشت و محصولات لبنی بسیار فراوانند. اینتحقیقات دو دلیل عمده را خاطر نشان می کنند:

۱ - اینکه چربی می تواند میزان اکسیژن رسانی خون را کاهش داده و کلاً جریان خون غنی از اکسیژن را کند کند تا به مغز به میزان کافی اکسیژن نرسد

۲ - می تواند موجب کند شدن متابولیسم گلوکزشود که نوعی قند مورد نیاز برای تغذیه و کارایی سلولهای مغزی می باشد.

•چه باید کرد؟

گوشت بی چربی مصرف کنید، مواد لبنی کم چربی به کار ببرید. ماهی ولویا و کلاً بنشن زیاد مصرف کنید. شما می توانید بدون نگرانی تا ۳۰٪ از کالریروزانه خود را به شکل چربی دریافت کنید. ولی توجه داشته باشید بیشتر مقدار آنبایستی از ماهی های مذکور، روغن های طبیعی مثل روغن زیتون،دانه های گیاهی و روغنطبیعی مانند گردو و فندق، کسب شود. هر کاری می خواهید بکنید ولی تا حدامکان ازمصرف روغن های متداول و مورد مصرف در پخت غذاهای حاضری پرهیز کنید. (دنبال روغنهایی با برچسب هیدورژنه شده دربازار بگردید

۵ - يك متفكر واقع بين باشید، نهيك مصرف کننده نوشیندی های الکلی:

این تفکر که الکل سلول های مغز را می کشد یکعقیده کهنه شده قدیمی است، و واقعیت اندکی پیچیده تر است. در حقیقت ، مطالعه روی ۲۵۰۰مرد ژاپنی، نشان داده است که کسانی که مصرف نوشیندنی های الکلی را به طور متوسطو میانه انجام می دهند، (در این مورد، حدود ۱ بار درروز) قدرت عملکرد ادراك عملییشتر و بهتری در زمان پیر شدن به نسبت کسانی که اصلاً الکل نمی نوشند،دارند. متاسفانه به مجرد اینکه مصرف شما از حد میانه تجاوز کند، حافظه، زمان عکس العمل بدنو توانایی های دستی وذهنی مثلاً ضربه زدن و نشانه گیری هدف در انواع و اقسام بازیهای پلی استیشن، کم کم رو به انحطاط و از دست رفتن می روند. تحقیقات روی موش هانشان داده اند کسانی که مقادیر بالایی الکل مصرف می کنند، دازای سلول های مغزی جدیدکمتری در مقایسه با سایر افراد در هیپوکامپونس خود هستند. این نشان دهنده این مطلباست که الکل و نوشیندنی های الکل دار نه تنها موجب تخریب سلولهای مغز می شوند، بلکهاز ترمیم و رشد مجدد آنها نیز جلوگیری می کنند.

•چه باید کرد؟



يك يا ۲ ليون نوشيدنی مخصوص بالغين در هنگام شام به هيچ وجه مشكل برای شما ايجاد نخواهد کردو به علاوه شراب قرمز غنی از مواد آنتی اکسیدان و آبجوی تيره (مثل ماء الشعير) موثرترین نوع به شمار می روند. مقادير بیشتر از آن، می تواند نیروی تفکر شما را بهمرور زمان مختل کند. به علاوه باید بدانيد که نوشیدن هرگونه مواد الکلی حداقل براي يك مدت کوتاه می تواند توانایی عملی شما را مختل کند و بنابراین چنانچه مثلاً امروز قصد داريد رهبری يك جلسه را به عهده بگيريد يا رابطه ای خاص را اداره كنيد، مثل يك پر خورده جديد يا آغاز يك دوستی جديد در حين يك جلسه آشنایی، هرگز الكل ننوشيد. چنانچه به تمام موارد مذکور عمل كنيد، انتظار نداشته باشيد يك شبه تبديل بهيك دانشمند شويد. ولی می توانید انتظار داشته باشيد که هوشتان کمی بیشتر شود، خلافتر شويد و نیز هر روز از انرژی بدنی بالاتری بهره مند شويد. نیز می توانید سايبريقيه دوران عمر زندگی خود را بدون از دست دادن توانایی هميشگی تان با آرامش سپري كنيد

محققان: خواب مناسب حافظه را تقويت می کند!!!

خواب مناسب ارتباطات عصبی-شیمیایی

سلول های مغز را تسهیل می کند

محققان سوئیس می گویند خواب مناسب شبانه می تواند بهترین روش برای تقویت حافظه باشد. به گفته این محققان، خواب شبانه بر نحوه عملکرد مغز در روز بعد تأثیر زیادی دارد.

مغز، حافظه، هوش، مغز انسان، استعداد، فکر، تفکر، تقویت حافظه، تقویت فکر، افکار، انسان بر این اساس، به نظر می رسد خواب کافی شبانه با تسهیل ارتباطات عصبی- شیمیایی سلول های مغز، به تقویت حافظه محققان دانشگاه ژنو نتیجه تحقیقات خود را در کنفرانس فدراسیون انجمن های اروپایی علوم اعصاب ارائه کردند. آنها در این تحقیقات تأثیر خواب شبانه را بر عملکرد مغز ۳۲ داوطلب بررسی کردند.

مغز، حافظه، هوش، مغز انسان، استعداد، فکر، تفکر، تقویت حافظه، تقویت فکر، افکار، انسان محققان تصاویری را به این افراد نشان می دادند یا از آنها می خواستند نقطه ای را بر صفحه نمایشگر دنبال کنند.

به نیمی از این افراد اجازه داده می شد به میزان هشت ساعت بخوابند و نیمی دیگر از اعضا این گروه اجازه خواب نداشتند حداقل به مدت کوتاهی چرت می زدند.

روز بعد، محققان از افراد مورد آزمایش می خواستند نقاط به نمایش بیشتری برای ارزیابی خواب مورد نیاز برای کمک به تقویت حافظه نیاز است.

او همچنین بر ضرورت پی بردن به تأثیر خواب بر عملکرد افراد و قدرت ادراک تأکید کرد. به گفته دکتر نیل استانلی که از متخصصان خواب مغز، حافظه، هوش، مغز انسان، استعداد، فکر، تفکر، تقویت حافظه، تقویت فکر، افکار، انسان در بریتانیا است، نتیجه مطالعات محققان سوئیس بیانگر اهمیت خواب مناسب شبانه است.



این در حالی است که بر اساس آخرین نظرسنجی، تنها یک پنجم بریتانیایی ها به میزان هشت ساعت در شبانه روز می خوابند.
دکتر استانلی در این باره گفت:
"خوابیدن وقت تلف کردن نیست بلکه بخش بسیار فعالی از زندگی است و ما به آن به خاطر تقویت حافظه و قدرت یادگیری نیاز داریم".

راه های تقویت حافظه تمرکز حواس

۱. راه های تقویت حافظه تمرین پراکنده با مطالعه با فاصله: در این روش، یاد گیرنده به جای اینکه سعی کند تا یکبار و در یک نوبت مطالب را حفظ کند، وقت خود را تقسیم می کند و چندین بار آن را مرور می نماید، اگر یاد گیرنده سعی کند تا در یک نوبت همه مطالب را حفظ کند و تمام وقت خود را در همان یک نوبت صرف یادگیری آن مطلب نماید، این امر باعث خستگی و از بین رفتن انگیزه در او می شود. علاوه بر این، معمولاً پس از پایان یافتن تمرین، فراموشی صورت می گیرد. اگر یاد گیرنده چندین نوبت، صرف مطالعه مطلب کند، آنچه در نوبت قبل فراموش شده است در نوبت بعد به سرعت آموخته می شود. [۱]

۲. روش تداعی معانی: حافظه با یادآوری و بازیابی تقویت می شود. صورت ها و مضمونهاهایی که شخص به خاطر می آورد نقطه شروعی برای تداعی است. کلمه «تداعی» که یک اصطلاح روان شناسی است به طور معمول با واژه «معانی» به کار می رود. «تداعی» به معنای دعوت کردن است؛ یعنی در حافظه شخص هر مطلبی مطالب دیگر را به خاطر می آورد. آنگاه هر یک از این مفاهیم ذهنی جدید، اشیاء و مفاهیم دیگری را به یاد می آورد و این امر مرتباً ادامه می یابد؛ و به این ترتیب مخزن حافظه وسعت می یابد. «تداعی معانی» انواعی دارد که عبارتند از: تداعی در اثر «شباهت» «همراهی» «تقابل» و «تضاد». شباهت ممکن است در لفظ یا در معنی باشد. مثلاً «باران» «آب» را تداعی می کند. در تضاد، دو شیء یا دو واژه با مفهومهای متضاد در پی هم خواهند آمد، مانند سفید و سیاه. اشیایی که همراه هم هستند و یا وقایعی که همزمان و یا در پی هم رخ می دهند نیز سبب تداعی می شوند. مانند: رعد و برق. در تداعی معانی وقتی واژه را می شنویم واژه دیگری را که با آن ارتباط دارد به یاد می آوریم. با این روش می توان بسیاری از مطالب را به یاد آورد. همچنین اگر مطالب جدید با مطالب گذشته ارتباط داده شوند، بهتر در حافظه باقی می ماند. اگر هنوز تحصیل می کنید می توانید موضوعات درسی خود را با موضوع های دیگر، مانند نقشه جغرافیا و یا تصویرهایی برای ایجاد تداعی معانی در موقع یادآوری، گره بزنید. حتی، وقتی یادداشت و یا کتابی را مطالعه می کنید سعی کنید تصویر آنها را نیز به خاطر بسپارید. مثلاً اگر جنگ نادر شاه در هندوستان را مطالعه می کنید، منظره فیل ها و فنون جنگی نادرشاه را در نظر خود مجسم کنید تا مطالب در ذهن شما همراه با تصاویر ذهنی باقی بمانند. [۲]

۳. استفاده از «پیش سازمان دهنده»: پیش سازمان دهنده به مجموعه ای از مفاهیم مربوط به مطلب یادگیری گفته می شود که پیش از آموزش جزئیات تفصیلی مطلب،



در اختیار یادگیرنده گذاشته می شود. نقش پیش سازمان دهنده، این است که یادگیرنده را با مطالبی که قرار است بیاموزد آشنا می سازد و کمک می کند تا اطلاعاتی را که بتوان مطالب جدید را به آنها ربط داد به یاد آورند. بنابراین، پیش سازمان دهنده، یک بیان مقدماتی درباره موضوع یادگیری است که برای اطلاعات جدید، یک چهارچوب ذهنی فراهم می آورد و این اطلاعات جدید را به آنچه از قبل می داند ربط می دهد. [۳]

4. روش «بند به بند»: این روش را دانشجویان زیادی طی سالهای متمادی به کار برده و عموماً از آن نتیجه مطلوب گرفته اند، جزئیات این روش به این شرح است. 1. در اتاقی آرام پشت میز خود بنشینید پاهای خود را راحت روی زمین قرار دهید، کتاب را باز کنید و در مقابل خود قرار دهید چند صفحه یادداشت تمیز و دو سه مداد نیز در کنار دستتان بگذارید.

2. اولین صفحه فصل را بیاورید، عنوان فصل و عنوان اول بعد از آن را - اگر وجود داشته باشد - یادداشت کنید.

3. اولین بند را بخوانید و سپس خواندن را متوقف کنید.

4. آنگاه به دقت به آنچه خواندید بیندیشید و در کلماتی هر چه کمتر و به زبان خودتان آن را خلاصه کنید. این خلاصه می تواند حتی چهار یا پنج کلمه باشد و به صورت جمله نباشد.

5. با همین روش ادامه دهید و بندها را یکی یکی به زبان خودتان خلاصه کنید. عنوانهای فرعی فصل را نیز در لا به لای خلاصه های خود، در محل مناسب قرار دهید. فایده واقعی این روش زمانی آشکار می شود که بخواهید برای امتحان آماده شوید. اگر فصلها را خوب خلاصه کرده باشید، با مرور این خلاصه ها خود را از خواندن دوباره کل کتاب معاف کرده اید. [۴]

5. مواد غذایی که برای تقویت حافظه مفید است: متابولیسم مغز تحت تأثیر مبادلات کلسیم و فسفر قرار دارد. پس مواد غذایی ما باید از مقادیر کافی از این دو عنصر برخوردار باشند. برای «غذا دادن» به مغز و تقویت حافظه، خوردن مواد غذایی زیر توصیه می شود:

- شیر، یکی از اصلی ترین غذاهای ضروری مغز، شیر است. شیر با مزاج بعضی افراد نمی سازد لذا می توان آن را به صورت شیر خشک و همراه با غذاهای دیگر مصرف کرد.

- پنیر، به ویژه برای کسانی که با مزاجشان سازگار است خوردن آنرا توصیه می کنیم. - جوانه گندم، این ماده را می توان بعنوان یکی از غذاهای اصلی مغز به شمار آورد. از حیث فسفر کلسیم و ویتامین ها بسیار غنی می باشد. - ماهی. این ماده خوراکی به جهت داشتن مواد فسفوری فراوان، برای مغز بسیار نافع است.

- تخم مرغ، در تخم مرغ مواد غذایی ارزنده به وفور دریافت می شود البته در خوردن آن افراط نکنید.

- بادام، گردو، فندق. توجه داشته باشید که هر چند خوردن این مواد کارخانه مغز را به تحرك وادار می سازد، به همان اندازه هضم آنها دشوار است و معده های ضعیف بایستی متوجه باشند که بخصوص شبها از مصرف آنها خودداری کنند. [۵]



توصیه های اسلام برای تقویت حافظه در اینجا می پردازیم به بیان چیزهایی که در تقویت حافظه از نظر اسلام نقش مؤثر دارند.

- خواندن قرآن، به خصوص خواندن مداوم آیت الکرسی
- فرستادن صلوات بر محمد مصطفی - صلی الله علیه و آله و سلم - و اهل بیت - علیهم السلام
- مسواک کردن
- غسل خوردن
- خوردن کشمش پیش از صبحانه؛ چرا که این ماده حاوی مقدار زیادی فسفر است که باعث رشد و سرزندگی قوای مغزی می شود.
- تنظیم برنامه برای کارهای روزانه

در روایات معصومین - علیهم السلام - همچنین به عوامل نسیان و کم حافظگی اشاره شده است. به چند مورد از آنها اشاره می کنیم: ۱. انجام گناهان ۲. خوردن ترشیها ۳. خنده زیاد و بلند ۴. بی احترامی به استاد ۵. خوردن زیاد پنیر ۶. خواندن نوشته های روی قبرها ۷. خوردن و آشامیدن در حال جنابت ۸. خوردن غذای داغ ۹. زیاده روی در مباشرت جنسی ۱۰. بوییدن بوهای بد. [۶]

راه های تمرکز حواس در ابتدا تعریفی از «تمرکز» ارائه می دهیم: تمرکز حالتی است که در آن از میان افکار و آراء مختلف شخص، یک فکر در مرکز قرار می گیرد و بقیه افکار و آراء او نسبت به آن فکر، جنبه پیرامونی دارند. بنا به تعریفی دیگر، تمرکز حواس یعنی توانایی ثابت نگه داشتن توجه و دقت روی موضوع یا کاری که به میل و اراده انتخاب شده است و مانع شدن از اینکه این دقت و توجه به سوی موضوعات دیگر منحرف شود. [۷]

برای ایجاد تمرکز و تقویت آن ابتدا باید عواملی را که باعث می شوند تمرکز حواس شخص از بین برود شناسایی کرد و سپس با راه های مقابله با آنها آشنا شد. این عوامل عبارتند از:

1. عدم علاقه نسبت به موضوع مورد مطالعه: از مهمترین عوامل عدم تمرکز حواس، آن است که خواننده نسبت به کتاب یا موضوع مورد مطالعه، علاقه نداشته باشد. بهترین شیوه مقابله با این حالت، آن است که بین این موضوع یا کتاب، با آنچه مورد علاقه شدید خواننده است ارتباطی برقرار شود. مثلاً دانش آموزی که به قبولی در کنکور علاقه زیادی دارد، باید میان این کتاب و قبولی در کنکور ارتباطی برقرار کند تا از این راه، حالت بی علاقه او زایل شود. [۸]

2. آشفتگی های درونی: منشأ این آشفتگی ها در درون انسان قرار دارد مانند: نگرانی، ترس، اندوه، حسادت و به طور کلی احساسات هیجان آمیزی که در ذهن مانع تمرکز می شود. بهترین راه برای منحرف کردن توجه فکر از نگرانیها این است که آنها را در کاغذی یادداشت کنید و به خودتان بگویید که بعد از مطالعه درباره آنها فکر خواهید کرد. با این روش ساده، ذهن شما تنها متوجه مطالعه خواهد شد و به صورت موقت از پرداختن به نگرانیها منحرف می گردد و قدرت تمرکز را افزایش می دهد. [۹]

3. عدم هماهنگی بین قدرت اراده و تخیل: اگر تخیل خواننده با اراده اش هم سو نباشد نمی تواند تمرکز حواس کافی داشته باشد. در روان شناسی ثابت شده است که در این تضاد و ناهماهنگی، قدرت تخیل قوی تر از اراده است. مثلاً دانشجویی



کتابی را باز می کند و به مطالعه آن می پردازد، پس از مدت کوتاهی افکاري به ذهنش خطور می کند مثلاً با دوستانش بازی می کند، به سینما می رود... این تخیلات باعث می شود که خواننده تمرکز خود را از دست دهد. برای غلبه بر این مشکل خواننده وقتي می خواهد موضوع خاصی را مطالعه کند بهتر است خود را در حال و هوای مخصوص آن موضوع قرار دهد. مثلاً اگر کتاب پزشکی می خواند، خود را در حال و هوای پزشك قرار دهد. [۱۰]

4. آشفته‌گی های بیرونی: این آشفته‌گی ها از تحريك هاي غير عادي حواس مختلف انسان ایجاد می شود، هر گونه تحريك غير عادي حواس، ممکن است فرایند تمرکز را با اشکال مواجه کند. تشنگی، گرسنگی، درد، گرما، سرما و... موجب بر هم خوردن تمرکز می شود. برای رفع این آشفته‌گی ها باید تا حد امکان محیط مطالعه را از محرك هاي خارجي دور ساخت. مثلاً محیطي را برای مطالعه انتخاب کنید که در آنجا صداهای ناهنجار، رفت و آمد وسایل نقلیه و... نباشد. همچنین نور محل مطالعه هم باید به اندازه کافی باشد. [۱۱]

گوش دادن به موسیقي راديو یا نوارهاي آهنگ هنگام مطالعه باعث انحراف توجه و کاهش تمرکز می شود. این که بعضي ها می گویند که صدای راديو یا نوار موسیقي در تمرکز به آنها کمک می کند درست نیست. اگر دانش آموزي با این طریق مطالعه، خوب یاد می گیرد با حذف موسیقي نمراتش بهتر خواهد شد. [۱۲]

اقدامات زیر همچنین برای ایجاد تمرکز در هنگام مطالعه مفید خواهد بود:

- طرح سؤالات و یافتن جواب آنها هنگام مطالعه موجب از بین رفتن بی حوصلگی و باعث تمرکز بهتر می شود.

- تجسم کردن، یعنی استفاده از حواس مختلف و تفکر بر روی مطالب و در نتیجه معنا بخشیدن به کلمات و پی بردن به هدف نویسنده.

- یادداشت کردن، خلاصه کردن، علامت گذاری، حاشیه نویسی و مرور مطالب. تمام این کارها یادگیری را آسان و تمرکز را بهبود می بخشد.

عبارت خواندن، تمرکز را افزایش می دهد. زیرا از طریق عبارت خوانی، شما با سرعت نزدیک به سرعت اندیشیدن خود، می خوانید. در حالی که در کلمه خوانی مجبورید با پهلوي هم قرار دادن کلمات به معانی برسید، که این خود باعث حواس پرتی می شود. [۱۳]
پی نوشت:

[1] فرهنگ جامع روانشناسی روانپزشکی انگلیسی - فارسی پورافکاری، نصرت الله، جلد دوم، نشر فرهنگ معاصر.

[2] فرهنگ علوم رفتاری، شعاری نژاد، علی اکبر، نشر امیر کبیر.

[3] روشهای یادگیری مطالعه، سیف، علی اکبر، نشر دوران ۱۳۷۷.

[4] حافظه برتر، هرو آبادی، نشر سالمی ۱۳۸۱.

[5] روش یادگیری و مطالعه، سیف، علي اکبر، نشر دوران، ۱۳۷۶.

[6] فن مطالعه، فریل اینس، لیندا ترجمه صلحجو، علي، مرکز نشر دانشگاهي، چاپ اول، ۱۳۷۳.

[7] حافظه، رزم آزما، هوشیار، نشر سپنج.

[8] راهنمای حفظ قرآن، البصري، صفاء الدين، ترجمه محمد مهدي رضايي، دفتر نشر الهادي.

[9] مطالعه روشمند، خادمي، عين الله، نشر پارسايان.

[10] همان.

[11] عوامل موفقیت در تحصیل، نظري، مرتضي، نشر مدرسه برهان.

[12] مطالعه روشمند، خادمي، عين الله، نشر پارسايان.

[13] عوامل موفقیت در تحصیل، نظري، مرتضي، نشر مدرسه برهان.

خوراکی های موثر برای تقویت حافظه



آیا با خوردن غذاهای مختلف می‌توانیم حافظه‌مان را تقویت کنیم؟

مادر بزرگم همیشه جیب‌هایم را پر از مغزذانه‌ها می‌کرد و صبح‌ها برایم عدسی می‌پخت تا حافظه‌ام قوی شود. آن قسمت از سریال داستان‌های مجید را هم فراموش نمی‌کنم که به دنبال ملخ دریایی بود تا حافظه‌اش را تقویت کند، اما واقعا نوع تغذیه می‌تواند روی حافظه ما تاثیر مثبت یا منفی بگذارد؟ در این رابطه گفت‌وگویی با دکتر سیدعلی کشاورز، متخصص



تغذیه و رژیم درمانی و مدیرگروه تغذیه دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران انجام دادیم که می‌خوانید:

سلامت: آقای دکتر! آیا با خوردن غذاهای مختلف می‌توانیم حافظه‌مان را تقویت کنیم؟

بله، تغذیه به روش‌های مختلف روی حافظه انسان تاثیر می‌گذارد.

سلامت: چه موادی باعث تقویت حافظه می‌شوند؟

ماهی به علت داشتن چربی امگا ۳، گوشت قرمز و گوشت انواع پرندگان به دلیل داشتن آهن، ویتامین C موجود در میوه‌ها و سبزیجاتی مانند مرکبات، توت‌فرنگی، گریپ‌فروت، انار، گوجه‌فرنگی، کلم بروکلی، هویج و سویا به علت تاثیر آن در بهبود عملکرد سلول‌های عصبی، ویتامین‌های گروه B به ویژه B6 و B12 و تیامین که در مخمر، جوانه گندم، برنج قهوه‌ای، دانه سویا، جوی دوسر، عدس، تخمه آفتابگردان و گردو وجود دارند، روی که منبع آن گوشت، جگر، غلات سبوس‌دار، محصولات سویا، لوبیای خشک، تخم‌مرغ، پنیر، حبوبات و سبزیجات سبز تیره و زرد است و ید که بر عملکرد غده تیروئید اثر می‌گذارد.

سلامت: به امگا ۲ اشاره کردید، این چربی چطور باعث افزایش حافظه می‌شود؟

اسیدهای چرب امگا ۲، باعث حفاظت غشای خارجی سلول‌های عصبی می‌شوند و مغز انسان می‌تواند فعالیت‌های خود را بهتر انجام دهد.

سلامت: امگا ۲ غیر از ماهی در چه مواد غذایی دیگری وجود دارد؟

منبع امگا ۲، ماهی‌های آزاد مانند سالمون، ساردین، میگو و شاه‌ماهی است و از دیگر منابع می‌توان به انواع مغزها، سویا، روغن بادام زمینی و روغن زیتون اشاره کرد. البته مقدار کمی از آن هم در تخم دانه کتان یا مغز گردو یا برخی روغن‌های گیاهی مثل روغن کنجد هم وجود دارد.

سلامت: آیا مصرف مکمل آن هم مفید است؟



بله، مصرف مکمل امگا ۳ نیز می‌تواند موثر باشد.

سلامت: به مصرف گوشت‌ها به دلیل داشتن آهن اشاره کردید. آهن چه نقشی در این میان بازی می‌کند؟

به اثبات رسیده افرادی که دچار فقر آهن هستند و کم‌خونی دارند، دچار عدم تمرکز و کاهش قدرت یادگیری می‌شوند. زیرا در مبتلایان به کم‌خونی ناشی از فقر آهن، اکسیژن کافی به سلول‌های مغزی نمی‌رسد و همین مساله باعث می‌شود فرد به عارضه کم‌حافظگی دچار شود.

سلامت: آهن جز در انواع گوشت در چه مواد غذایی دیگری یافت می‌شود؟

زردآلو، آلو، حبوبات، سویا، تخم کدو و محصولات دریایی، البته میزان آهن در گوشت قرمز و گوشت شترمرغ بیشتر است!

سلامت: آیا برخی بیماری‌های داخلی هم می‌توانند باعث افت حافظه شوند؟

بله، مثلاً اختلالات متابولیسمی یا روی حافظه تاثیر می‌گذارند. این موضوع بیشتر به فعالیت غده تیروئید بستگی دارد. وقتی فردی دچار اختلالات عملکرد غده تیروئید و متابولیسم می‌شود، باید همزمان با دارودرمانی غذاهای غنی از ید مثل انواع ماهی و نمک یددار مصرف کند تا بهبود یابد.

سلامت: درست است که با گرسنه‌شدن قدرت تمرکز و حافظه‌مان کم می‌شود؟

بله. به‌طور کلی، گرسنگی هم بر قدرت حافظه و هم تمرکز اثر منفی دارد. وقتی فردی گرسنه می‌شود اگر به موقع غذا نخورد، قندخونش پایین می‌آید و تمرکز و قدرت یادگیری‌اش را از دست می‌دهد. سوخت منحصر به فرد مغز ما نوعی قند به نام گلوکز است. گلوکز از تجزیه نشاسته سیب‌زمینی و غلات به دست می‌آید. وقتی ما به اندازه کافی غذا نمی‌خوریم و نشاسته کافی دریافت نمی‌کنیم، این قند تامین نمی‌شود و وقتی سوخت مغز تامین نشود فرد بی‌حوصله است و قدرت تمرکز و یادگیری‌اش را از دست می‌دهد. به همین دلیل مهم است ما حتی اگر اضافه وزن داریم ۳ وعده غذایی‌مان را بخوریم یعنی هیچ‌یک از وعده‌های صبحانه، ناهار و شام را حذف نکنیم.



سلامت: چه عادت‌های غذایی‌ای برای حافظه ما مضر هستند؟

مصرف لبنیات همراه با غذاهای آهن‌دار یا قرص آهن مضر است. نباید در وعده نهار و شام شیر مصرف کنیم و همراه با شام و نهار حداکثر یک پیاله ماست یا یک لیوان دوغ بخوریم. مصرف چای بعد از غذا نیز جذب آهن و روی را مختل می‌کند در نتیجه فرد کم‌خون می‌شود. مصرف نوشابه‌های کولادار همراه غذا نیز همین اثر را دارند.

سلامت: آیا چاقی یا لاغری هم در میزان حافظه موثر است؟

چاقی و اضافه وزن و لاغری به معنی بدخوری و کمبود موادمغذی در بدن است و هر دو برای حافظه مضرند. داشتن رژیم غذایی متعادل در هر سنی و نظم غذایی می‌تواند به ما در داشتن حافظه‌ای قوی کمک کند.

سلامت: بهترین وعده‌ای که قدرت تمرکز را در انسان بالا می‌برد، کدام است؟

بهترین زمانی که مغز می‌تواند غذای کافی به دست آورد، صبح است. با خوردن صبحانه‌ای که حاوی موادمغذی، غلات و چربی‌هاست، می‌توان عملکرد مغز را در طول روز افزایش داد اما در کل همه افراد در هر شرایطی لازم است ۳ وعده غذایی صبحانه، نهار و شام را مصرف کنند و حذف هر یک از این وعده‌ها به ضرر حافظه خواهد بود.

۲۵ توصیه برای تقویت هوش منطقی – ریاضی

- 1- با دوستان یا خانواده، بازیهای - منطقی - ریاضی ترتیب دهید. مثل دومینو - سودوکو
- ۲ - استفاده از چرتکه را یاد بگیرید
- ۳ - روی پازلها و یا بازیهای فکری پیچیده و معماهای ریاضی کار کنید.
- ۴ - برای محاسبه مسائل ریاضی که در طول زندگی با آن مواجه هستید، یک ماشین حساب جیبی همراه داشته باشید.
- ۵ - نوعی زبان برنامه نویسی کامپیوتری فرا بگیرید.
- ۶ - یک ابزار برای درس شیمی تهیه کنید مثل جدول مندلیف های متحرک - ساخت مولکول و اوربیتال و....



- ۷ - در مورد علوم ریاضی و مفاهیم علمی که از اخبار می شنوید، با خانواده بحث کنید و نظر آنها را جویا شوید.
- ۸ - در زمینه ریاضی در یک آموزشگاه ثبت نام کنید و یا یک خودآموز گرفته و بر روی آن کار کنید.
- ۹ - مسائل ساده ریاضی را در ذهن خودتان حل کنید.
- ۱۰ - در مورد یافته های معروف ریاضی یا علمی مطالعه کنید.
- ۱۱ - بخش تجاری روزنامه را روزانه مطالعه کنید و مفاهیم اقتصادی نامانوس مالی یا اقتصادی را پیدا کنید.
- ۱۲ - از یک موزه علمی، افلاک نما، آکواریم یا یک مرکز علمی دیدن کنید.
- ۱۳ - کاربرد روشهای مکاشفه ای را برای حل مسائل بیابید.
- ۱۴ - ضمن مطالعه خود، دور مفاهیم نا مانوس علمی یا اصطلاحات ریاضی خط کشیده و توضیح آنها را در کتابها و یا از افراد آگاه بخواهید.
- ۱۵ - صحتهای خود را در مورد حل یک مسئله مهم ریاضی ضبط کنید.
- ۱۶ - اصول علمی که منزل یا محله شما را تحت تاثیر قرار می دهد را بررسی کنید.
- ۱۷ - یکی از نشریه های خبری علمی را آبونمان شوید و سعی کنید با آنها به سوال و جواب پردازید.
- ۱۸ - به جای فرار از مسائل ریاضی با آنها روبرو شوید : مثل محاسبه سود بانکها، نرخهای تورم، سود و زیان و...
- ۱۹ - یک تلسکوپ و یا میکروسکوپ تهیه کنید و به تحقیق در اطراف خود و یا در مورد خود آن وسیله پردازید.
- ۲۰ - مفاهیم ریاضی و یا راه حل مسائل را به فردی ضعیفتر بیاموزید.
- ۲۱ - از یک آزمایشگاه علمی یا محل دیگری که بر روی مسائل مربوط به ریاضی کار می کنند، دیدن کنید.
- ۲۲ - ضمن یادگیری مفاهیم جدید ریاضی از ابزارهای ملموس تری مانند نخود و لوبیا، بلوکهای ساختمان سازی کودکان و غیره استفاده کنید.
- ۲۳ - برای حمایت از افرادی که از رویایی با ارقام و مسائل ریاضی هراس دارند، گروهی تشکیل دهید و به یاری آنها بشتابید.
- ۲۴ - فیلمهای مستند تلویزیونی را که به شرح مفاهیم علمی می پردازد را تماشا کنید.
- ۲۵ - انجمنی برای بحث، تبادل نظر و یا تحقیق و مطالعه تشکیل دهید تا در مورد یافته های جدید علمی - ریاضی بحث و تبادل نظر کنید.

با این روش حافظه تان را تقویت کنید

یک روانپزشک گفت: افرادی که در طول روز به طور منظم اقدام به قدم زدن و پیاده روی می کنند حافظه آنها تقویت شده و کمتر دچار فراموشی می شوند. محسن عابدینی نیا روانپزشک در گفتگو با باشگاه خبرنگاران افزود: فراموشی و کاهش قدرت حافظه یکی از مشکلات بسیار شایعی است که بیشتر مردم در طول زندگی خود با آن مواجه می شوند که البته درجات و شدت این مشکلات در بین افراد مختلف بسیار متفاوت است.



وی با بیان اینکه روش های مختلفی برای تقویت حافظه و پیشگیری از فراموشی وجود دارد تأکید کرد: یکی از راه های مبارزه با افت قدرت حافظه تحرک بدنی است که متأسفانه در دنیای امروز کمتر به آن توجه می شود.

عابدینی نیا گفت: افرادی که در طول روز به طور منظم اقدام به قدم زدن و پیاده روی می کنند حافظه آنها تقویت شده و کمتر دچار فراموشی می شوند.

این روانپزشک در خصوص راه های دیگر تقویت حافظه و پیشگیری از فراموشی نیز افزود: مصرف موز و کاهش مصرف قند و شکر و همچنین استفاده منظم از غذاهای با کالری متعادل، از دیگر راه های تقویت حافظه و کاهش فراموشی است.

وی با اشاره به اینکه داشتن خواب کافی و حداقل ۸ ساعت در طول شبانه روز نیز می تواند به افزایش قدرت حافظه کمک کند خاطرنشان کرد: تمام راهکارهایی که به آن اشاره شد باید به صورت مداوم و منظم انجام شوند تا اثرات خود را در بلند مدت نشان دهند.

۱۰ توصیه برای خواب بهتر

همه ما در برخی زمانها به دلایل مختلف با مشکل خواب روبرو می شویم. نداشتن خواب کافی می تواند به افسردگی و سایر ناراحتی های عصبی بیانجامد. اما جای نگرانی نیست! با انجام توصیه های ساده زیر می توانید بر مشکل خواب خود غلبه کنید.

۱، هر روز، حتی تعطیلات آخر هفته، سر یک ساعت به تخت خواب بروید و سر یک ساعت از خواب برخیزید.

ما انسانها اسیر عادت هستیم و خواب نیز از آن مستثنی نیست. با رعایت مداوم ساعت خواب و ساعت برخاستن، بدن خود را عادت می دهیم که از الگوی منظمی برای خواب پیروی کند. این کار به نوبه خود به ساعت طبیعی بدن ما اجازه می دهد تا به خواب رفتن و در خواب ماندن ما کمک کند.

۲، اتاق خوابتان باید، ساکت، تاریک، خنک و راحت باشد.

مطالعات نشان می دهند که محیط خنک، مساعدترین محیط برای خواب است. با حذف نور و صداهای اضافی، عواملی که می توانند موجب بیداری شما گردند را به حداقل برسانید. به علاوه، اتاق خواب باید مکان آرامش بخشی باشد، نه منبع استرس.

۳، اتاق خواب برای خوابیدن است، نه برای تلویزیون تماشا کردن یا کار کردن.

بعضی از ماها اتاق خوابمان را به صورت اتاق چند منظوره در می آوریم. تمام وسایل الکترونیکی باید از اتاق خواب بیرون برده شوند. تلویزیون، کامپیوتر، تلفن، سیستم های بازی و انواع این گونه وسایل، مانع و مخل خواب هستند. آنها را به اتاق خوابتان راه ندهید و از آنها



در فاصله کوتاهی قبل از به رختخواب رفتن استفاده نکنید. حتی نور مختصری از زیر در می‌تواند مغز شما را به این فکر بیاندازد که هنگام بیدار شدن است.

۴, از مصرف کافئین، الکل و نیکوتین، ۴ تا ۶ ساعت قبل از خواب پرهیزید.

کافئین در بسیاری خوراکی‌ها مثل قهوه، چای، نوشابه و شکلات وجود دارد. کافئین یک ماده محرک است و شما را بیدار نگاه می‌دارد. نیکوتین نیز خواب شما را دچار اختلال می‌سازد. و بر خلاف عقیده عموم، الکل هم در واقع خواب را بدتر می‌سازد. الکل ممکن است شما را خواب‌آلود کند اما بین مراحل خواب فاصله می‌اندازد و باعث برهم زدن خواب می‌گردد.

۵, چرت نزنید

هر چه بیشتر بیدار بمانید، بیشتر می‌خواهید که به خواب بروید. با چرت زدن، این تمایل به خواب تشدید می‌شود اما چرت زدن مانع از آن می‌شود که شما بتوانید بعداً به راحتی به خواب بروید. افراد بزرگسال باید یک خواب یکپارچه در شب داشته باشند و نیازی به چرت زدن اضافی ندارند. اگر علیرغم خواب کافی در شب، هنوز خواب‌آلودگی و تمایل به چرت زدن در روز وجود داشته باشد، ممکن است نشانه اختلال خواب باشد و به بررسی بیشتر نیاز داشته باشد.

۶, هر روز ورزش کنید اما نه در فاصله ۴ ساعت مانده به زمان خواب.

فعال بودن و انرژی مصرف کردن روزانه، بهترین شیوه برای اطمینان از خواب خوب در شب است. اما ورزش کردن در فاصله زمانی نزدیک به زمان خواب، باعث مشکلاتی در به خواب رفتن می‌گردد زیرا موتور بدن شما هنوز خاموش نشده است.

۷, ۱۵ دقیقه قبل از خواب به فعالیت‌های آرام و سبک مثل مطالعه بپردازید.

همان طور که بچه‌ها را برای خواب آماده می‌کنیم، خود ما نیز به آداب و تشریفاتی قبل از به بستر رفتن نیاز داریم تا از نظر ذهنی برای خوابیدن آماده شویم. این آداب باید شامل فعالیت‌های آرام و سبک نظیر مطالعه، شنیدن موسیقی‌های آرامش‌بخش و یا حتی دوش گرفتن باشد.

۸, اگر خوابتان نمی‌برد، در رختخواب تولا نکنید.

معمولاً افرادی که در به خواب رفتن مشکل دارند، درون رختخواب به خود می‌پیچند و سعی می‌کنند به زور، خواب را به چشمانشان بیاورند. با تکرار این کار، در شب‌های متوالی، رختخواب در ذهن ما با اضطراب ناشی از ناتوانی در به خواب رفتن پیوند می‌خورد. اگر ظرف ۱۵ دقیقه نتوانستید به خواب روید، از رختخواب بیرون آئید و به مکان آرام دیگری رفته و دراز بکشید تا هنگامی که احساس کنید برای خوابیدن آماده شده‌اید. سپس به رختخواب بازگردید و بخوابید.



۹, از خوردن و آشامیدن، چند ساعت قبل از رفتن به رختخواب بپرهیزید.

تپش قلب، برگشت اسید معده و نیاز به چند بار برخاستن و ادرار کردن، همگی باعث از بین بردن یک خواب خوب می‌گردند. با نخوردن و نیاشامیدن، چند ساعت قبل از به رختخواب رفتن، می‌توانید از این مشکلات اجتناب کنید.

۱۰, برای خوابتان اولویت قایل شوید.

وابتان را فدای فعالیت‌های دیگر نکنید. مهم‌ترین توصیه‌ای که می‌توان کرد این است که بدن شما به خواب نیاز دارد. ما غالباً هنگامی که فعالیت‌های روزانه بیش از حد مورد انتظار به طول می‌کشند از خوابمان می‌زنیم. به علاوه، فعالیت‌های دلپذیری مانند ملاقات دوستان، تماشای تلویزیون، کار با اینترنت، میهمانی رفتن و نظایر آنها اگر جلویشان را بگیریم به راحتی و سرعت می‌توانند زمان خواب ما را بر هم بزنند. داشتن زمان‌بندی برای خواب و حفظ و مراعات آن، صرفنظر از آنچه در روز گذشته است، بسیار اهمیت دارد.

www.azmoonphd.com