

# ۶۸

## راه اثبات شده برای افزایش قدرت مغز

با این نکات ساده و کاربردی  
هوش، حافظه و خلاقیت خود  
را همین امروز افزایش دهید!



کاری از گروه تحریریه وبسایت [chetor.com](http://chetor.com)

ساختار مغز و کارکردهای آن جزو اسرارآمیزترین و پیچیده‌ترین معماهایی بوده که از قدیم ذهن دانشمندان و پزشکان را مشغول خود ساخته است. با اینکه تحقیقات بیشماری در این زمینه انجام شده، ولی هنوز دنیای پنهان و شگفت انگیز آن در هاله‌ای از ابهام مانده است. در کتاب الکترونیکی پیش رو سعی بر این شده تا حدودی به این عضو حساس، کارکردهایش و راهکارهای افزایش مهارت‌های آن، پرداخته شود. اگر می‌خواهید بدانید چطور می‌توانید مهارت یادگیری و تفکر خلاق خود را تقویت کنید و ذهن قدرتمندی داشته باشید، حتما توصیه های این کتاب را جدی بگیرید.



## مغزتان را شارژ کنید

می‌خواهید مغزتان گوش به فرمان شما باشد و هر چه را اراده کردید فوراً یاد بگیرد؟ پس فراموش نکنید که شما هم در قبال آن مسئولیت‌هایی دارید. موارد زیر به شما می‌گویند که چگونه باید هوای مغزتان را بیشتر داشته باشید.

## ۱

## تفکر مثبت را سرلوحه قرار دهید

تحقیقات نشان می‌دهد که اگر افراد باور داشته باشند که هوش یک چیز ایستا و از قبل تعیین شده نیست، یادگیری بهتری خواهند داشت. پس شعار ما این است: قدرت ذهن خودتان را باور داشته باشید و بدانید با خواندن موارد زیر باهوش تر و خلاق تر خواهید شد. وقتی فکر می‌کنید باهوش تر می‌شوید، قطعاً بیشتر مطالعه می‌کنید و اتصالات عصبی بیشتری ایجاد می‌کنید که باعث می‌شود واقعاً شما... باهوش تر شوید. این اثر در تحقیقات زیادی از جمله تحقیقی که در دانشگاه استنفورد با سرپرستی کارول دوک و همکارانش انجام شده، تایید گردیده است. طبق تحقیقات دوک، داوطلبانی با طرز تفکر رشد، یعنی افرادی که در مقابل مشکلات مقاومت می‌کنند، انعطاف پذیری مغزی بیشتری دارند یا به عبارتی، ذهن آنها قابلیت سازگاری بالاتری دارد و در طرف مقابل آنهایی که طرز فکر ثابت دارند، یعنی خیلی زود حالت تدافعی به خود می‌گیرند یا تسلیم می‌شوند، مغزشان عملکرد شناختی کمتری دارد.

۱۱ عادت  
کارآفرین‌های  
میلیارد

مطالعه مقاله

## ۲

## اعتماد به نفس داشته باشید

به خودتان اعتماد داشته باشید و بدانید که عملکردتان عالی خواهد بود، نه فقط به این خاطر که این امر حقیقت دارد، بلکه چون مشخص شده باور داشتن به هوش خود، باعث افزایش آن می‌شود. نگران هیچ چیزی نباشید. شما قادرید از پس هر کاری بریابید.

فیلم آموزشی:  
۳ روش برای افزایش  
اعتماد به نفس

مطالعه مقاله



## ۳

## چیزهایی که به شما انگیزه می‌دهند را بشناسید

این سوال را از خودتان بپرسید: «چرا دارم این مهارت را یاد می‌گیرم؟» اگر اطلاعاتی به نظر افراد، کاربردی و مفید ببینند آنها را بهتر یاد می‌گیرند، بخصوص اگر معتقد باشند که می‌توانند با این اطلاعات تاثیری بر اجتماع خود بگذارند. دوره‌ی آموزشی، مهارت یا شغلی را انتخاب کنید که برایتان مهم است و شما را سر ذوق و هیجان می‌آورد.

۶ راه افزایش انگیزه  
دربی‌حوصلگی

مطالعه مقاله

## ۴

## از شکست خوردن نترسید

یک مطالعه‌ی گروهی در سنگاپور نشان داد افرادی که سعی کرده‌اند بدون هر گونه کمک یا آموزش، مسائل سخت ریاضی را حل کنند بیشتر احتمال داشته که شکست بخورند اما در طی این فرایند ایده‌های زیادی درباره‌ی ماهیت آن مسئله و راه‌حل‌های احتمالی آن به ذهن‌شان رسیده که همین به آنها کمک کرده است بعداً در مسائل مشابه عملکرد بهتری داشته باشند. این پدیده را «شکست پرثمر» می‌نامند. شکست پرثمر مشابه فرایند دلسردکننده‌ی آزمون و خطا است، با این تفاوت که خلاقیت و انعطاف‌پذیری ذهن را حفظ می‌کند.

چطور شکست را به  
پیروزی تبدیل کنیم؟

مطالعه مقاله

## با فرآیند نحوه رسیدن به شناخت (فراشناخت) آشنا شوید

۵

در اکثر تحقیقات مربوط به بهبود فرایند یادگیری، توجه به **فراشناخت** یکی از مضامین اصلی است و از **زمان ارسطو** در قرن چهارم پیش از میلاد به آن پرداخته شده است. فراشناخت یعنی نه تنها بر شناخت و درک چیزها تاکید داشته باشیم، بلکه به چگونگی و روند کسب این شناخت نیز توجه کنیم. بیاموزید که از برداشت اولیه خود **فاصله بگیرید**، دانش خود را به چالش بکشید و ببینید آیا آموخته‌های جدید را واقعاً درک کرده‌اید و اگر درک کرده‌اید چطور این اتفاق افتاده است. گاهی اوقات این کار خیلی ساده است مثلاً فقط لازم است که وقتی زبان و اصطلاحات یک متن دشوار است، آن را سریع نخوانید و رد نشوید یا سعی کنید از آنچه می‌خوانید یادداشت بردارید. به ساده‌ترین بیان، فراشناخت عبارت است از تأمل درباره‌ی فرایند یادگیری و ایجاد اصلاحات و بهینه‌سازی بر اساس نتایج این تأملات.

## ذهن خود را سرگرم نگه دارید

۶

قبل از شروع به کار کمی تفریح کنید: یعنی خود را با بازی‌های فکری یا با زمزمه کردن آهنگ‌ها یا حتی کلمات بی‌معنی گرم و آماده کنید. این کار کمک می‌کند که راحت‌تر شوید و نسبت به یادگیری پذیرا‌تر باشید.

## ۷

## خود را محک بزنید

تا هفته‌ی قبل امتحان یا تکنوازی پیانو منتظر نمانید. **دائم خود را بیازمایید** یا (حتی بهتر) از یک همکلاسی یا دوست بخواهید از شما سوال بپرسد. اگر به خاطر آوردن سریع پاسخ‌ها دشوار است، بهترین کار این است که کتاب را باز کنید و در کتاب دنبالش بگردید. یادتان باشد اگرچه «شکست پرثمر» برای حل مسئله بسیار مفید است اما مدام شکست خوردن در به خاطر آوردن اطلاعاتی که مستلزم یادگیری حفظی هستند (نظیر اطلاعات تاریخی یا حقوقی)، تاثیری در بهبود توانایی‌های یادگیری شما نخواهد داشت.

## ۸

## آزادانه فکر کنید و تمام ایده‌هایتان را یادداشت نمایید

با این روش به جای غصه خوردن برای ایده‌هایی که فراموش کرده‌اید (اون ایده‌ی درخشان چی بود؟؟) فضا و ظرفیت ذهنی لازم را برای طرح ایده‌هایی نو خواهید داشت. مارک بانزچیک، روانشناس برجسته، توصیه‌ی خوبی دارد: «تخلیه مغز» (که به تداعی آزاد هم شناخته می‌شود) فرایندی است که با نوشتن هر چیزی که به ذهن می‌آید، اتفاق می‌افتد بدون دغدغه‌ی بازبینی و اصلاح. بعد از آن ببینید که چقدر به ایده‌هایتان وابستگی دارید، آن وقت برگردید و ببینید کدام‌شان ارزش نگه داشتن دارند.

۱۵ تکنیک عالی برای  
ایده‌پردازی

مطالعه مقاله

## ۹

## راه سخت تر را انتخاب کنید!

متأسفانه، چون مجبوریم کارهای بیشتری را در زمان کمتر و با حداقل هزینه‌ی فیزیکی و فکری انجام دهیم، از چیزهایی استفاده می‌کنیم که نه تنها کمکی به مغزمان نمی‌کند بلکه در طول زمان به آن آسیب هم وارد می‌کند. اگر می‌خواهید هوش‌تان را افزایش دهید، راه سخت‌تر را انتخاب کنید و به چیزی وابسته نباشید.

برای درک بهتر موضوع، یک اختراع جدید مثل GPS را در نظر بگیرید. برای بعضی از ما که همیشه راهمان را گم می‌کنیم، اختراع GPS مثل پیدا کردن نیمه‌ی گم شده بود. اما بعد از اینکه مدت کوتاهی از GPS استفاده می‌کنیم، حس جهت‌یابیمان حتی بدتر از قبل می‌شود. اگر قبول ندارید GPS تلفن همراهتان را برای مقاصد جدید روشن نکنید، تا ببینید بیشتر از قبل راهتان را گم می‌کنید. درست است که موقعیت‌هایی وجود دارند که استفاده از تکنولوژی موجه و ضروری است. اما وقت‌هایی هم هست که بهتر است به این میانبرها نه بگوییم و از مغزمان استفاده کنیم. پیاده سر کار برویم، چند بار در هفته به جای آسانسور از پله‌ها استفاده کنیم تا از نظر فیزیکی در شرایط مناسبی بمانیم. هر از چند گاهی GPS را کنار بگذاریم و لطفی در حق مهارت‌های حل مساله و تجسم فضایی‌مان کنیم. GPS همراهان باشد، اما اول سعی کنیم از حس جهت‌یابی خودمان استفاده کنیم.





## خودتان را به چالش بکشید

۱۰

برای این کار کافیست مشغول بازی با نرم افزارهایی شوید که در حقیقت مغز شما را آموزش می دهند. هدف بازی هایی نظیر سودوکو اینست که سرعت پردازش شما را افزایش دهند. ولی در انجام این بازی ها باید جانب احتیاط را رعایت کنید. اگر واقعا می خواهید تاثیر بازی ها را روی مغزتان ببینید باید مدام خود را با بازی های مختلف درگیر و بازی های جدید را امتحان کنید و به چالش کشیدن خودتان از طریق بازی های مختلف را فراموش نکنید. چرا که انجام فقط یک بازی شما را باهوش تر نمی کند بلکه صرفا در انجام آن بازی ماهرتر می شوید.

چند سال پیش تحقیقی در این زمینه صورت گرفت. دانشمندی به نام ریچارد هایر، تحقیق کرد که آیا می شود با یک دوره چند هفته ای آموزش فشرده روی فعالیت های ذهنی، توانایی های شناختی را افزایش داد یا خیر. وی از بازی دیوارچینی به عنوان یک فعالیت جدید استفاده کرد و از افرادی در این آزمایش کمک گرفت که تا به حال این بازی را انجام نداده بودند. او فهمید که بعد از چند هفته انجام بازی، ضخامت قشر مغزی سوژه های آزمایش افزایش پیدا کرده است. در واقع، مغز هنگام بازی انرژی بیشتری مصرف می کرد و ضخامت آن مدام افزایش می یافت.



فیلم آموزشی:  
مغز شما چطور کار  
می کند؟

مطالعه مقاله

## ۱۱

## عبارات و جملات را به صورت مخفف دریاورید

این یکی از اصول اساسی کتاب «سرآشپز ۴ ساعته»ی «تیم فریس» است که پرفروش‌ترین راهنمای یادگیری سریع می‌باشد. هر چه می‌توانید سعی کنید با استفاده از **ابزارها و روش‌های یادآور** نظیر سرواژه یا قافیه‌سازی، تمام اطلاعات ضروری را در یک یا دو صفحه بگنجانید. تازه بهتر است که اطلاعات را به یک تصویر (از قبیل نمودار، جدول یا **نقشه‌ی ذهنی**) تبدیل کنید. تصویری کردن دانش به شیوه‌های گوناگون کمک می‌کند که **دانش** در ذهن شما با قدرت و وضوح بیشتری بازنمایی شود.

## ۱۲

## مفاهیم را در محیط و شرایط مناسب خودشان تصور کنید

از **کاربردهای گسترده‌تر** آنچه یاد می‌گیرید، مطلع شوید (مثلاً دریابید که چرا آنچه می‌آموزید اهمیت دارد). کتاب‌ها (و معلم‌های بد) اغلب فقط واقعیات را ارائه می‌کنند و اصلاً حواس‌شان نیست که باید به شخص فراگیر کمک کنند که شرایط مربوط به کاربرد آن اطلاعات را نیز درک کند. تلاش برای درک اینکه آگاهی و اطلاعات آموخته شده چه زمانی، کجا و چرا به کار خواهند آمد برای تثبیت این اطلاعات در ذهن‌تان بسیار اهمیت دارد.

## ۱۳

## هر چیزی را به عناصر تشکیل دهنده‌اش تفکیک کنید

چیزی را بردارید و آن را به اجزاء سازنده‌اش تفکیک کنید (به این ترتیب مثلاً یک گل تبدیل می‌شود به ساقه، برگ، گلبرگ و گرده). به این کار «تکنیک اجزای اصلی» (generic-parts technique) می‌گویند. افرادی که یاد گرفته‌اند با این تکنیک به مسائل بنگرند در حل مسائل با استفاده از رویکردهای خلاقانه، موفق تر از افرادی بوده‌اند که از این تکنیک اطلاع نداشتند.

۱۱ روش عالی برای  
تقویت حافظه

مطالعه مقاله

## ۱۴

## از رسانه‌های متنوع استفاده کنید

مقاله‌ای که ماه مه سال ۲۰۱۰ و مقاله‌ای که ماه نوامبر همان سال توسط محققان دانشگاه اونتاریو کانادا در رابطه با «اثر تولیدی» (production effect) منتشر شد، نشان داد که هرچه روش‌های دریافت اطلاعات متنوع‌تر باشد، احتمال بیشتری دارد که اطلاعات در ذهن‌تان ماندگار شوند. ابزارهای رسانه‌ای مختلف، نواحی مختلفی از مغز را فعال می‌کنند و زمانی که بخش‌های متعددی از مغزمان در هماهنگی با هم فعال شده باشند می‌توانیم اطلاعات را سریع‌تر به خاطر بیاوریم و نگهداری کنیم. بنابراین مطالعه، گوش دادن به پادکست، تماشای ویدیوهای آپارات یا یوتیوب، بلند بلند خواندن اطلاعات و نوشتن دست‌نویس‌هایی درباره‌ی آنها (البته نه همه‌ی اینها در آن واحد) را فراموش نکنید.

## ۱۵

## برخی از ابزارهای مورد نیاز خود را با دستان خودتان بسازید

«بزن قدش!» چیزی فراتر از به هم زدن پیروزمندانه یا دوستانه‌ی دست‌های‌مان است! بله ۱۰ انگشت ما ابزاری برای بیان افکار و تعامل با دیگران هستند. به همین دلیل است که کری و آلتون بارون در کتاب خود «درمان با خلاقیت» می‌گویند ساختن چیزی با دست‌ها می‌تواند به شدت خلاقیت ما را تقویت کند. همچنین خلق چیزی با دست به معنی دریافت اطلاعات بیشتر از حواس چندگانه در آن واحد است که این هم می‌تواند تفکر خلاقانه را در ما برانگیزد. برای اینکار می‌توانید آشپزی، بافتنی یا یک پروژه‌ی خانگی دکوراسیون را امتحان کنید.

## ۱۶

## رویاپردازی کنید حتی در روز روشن

اوقاتی که ذهن ما برای خودش پرسه می‌زند معمولا رویکردهای خلاقانه‌تری نسبت به مسائل در پیش می‌گیرد (و زمانی که پشت کامپیوتر نشسته‌ایم و به ضرب‌الاجل تحویل کار فکر می‌کنیم این خلاقیت ته می‌کشد). بنابراین از اینکه ذهن‌تان چند دقیقه‌ای بازیگوشی کند نگران نباشید. **تحقیقات نشان می‌دهد** وقتی که به رویدادهایی در گذشته، آینده یا در مکانی دور دست می‌اندیشیم، توانایی **حل مسئله‌ی** ما بهبود می‌یابد. بنابراین گاهی بد نیست عید نوروز سال ۱۴۰۲ یا صرف شام در کافه‌ای در پاریس را تجسم کنید و بگذارید قوه‌ی خیالتان کمی جولان دهد.

## ۱۷

## به دنبال چیزهای تازه باشید

جدول سودوکو چیز جذاب و خوبی است، اما مغز شما بعد از حل کردن ۱۰۰ جدول سودوکو بالاخره به جایی می‌رسد که یک چیز تازه می‌خواهد. **امتحان کردن چیزهای جدید** در مغز دوپامین آزاد می‌کند و دوپامین هم موجب افزایش انگیزه و ایجاد نوروهای جدید در مغز می‌شود. وقتی به دنبال چیزهای تازه هستید، چندین اتفاق می‌افتد. اول از همه، با هر فعالیتی که انجام می‌دهید، یک اتصال سیناپتیکی ایجاد می‌شود. این اتصالات روی یکدیگر ساخته می‌شوند و در نتیجه فعالیت عصبی شما را افزایش می‌دهند و اتصالات بیشتری ایجاد می‌کنند تا روی اتصالات دیگر قرار گیرند - این یعنی اینکه یادگیری اتفاق می‌افتد.

## ۱۸

## نگذارید کمال‌گرایی به شما استرس وارد کند

اگر تابلویی که کشیده‌اید در موزه‌ی هنرهای معاصر به نمایش درنیامد، دنیا که به آخر نمی‌رسد. فشار آوردن به خودتان برای خلق یک شاهکار ممکن است در عمل باعث شود نتوانید اصلاً چیزی خلق کنید. کری بارسون استاد دانشگاه و روانکاو مشهور می‌گوید: «خیلی از آدم‌ها به خودشان می‌گویند آدم خلاق نیستند. اما هر آدمی میزانی از خلاقیت را در وجودش دارد». پس شما فقط باید نهایت تلاش خود را بکنید و اعتقاد داشته باشید که هر چه پیش آید، خوش آید.

چطور به کمال‌گرایی غلبه کنیم؟

مطالعه مقاله



## ۱۹

## خنده فراموش نشود

واقعاً مغز چیز جالبی است! مثلاً یک خنده‌ی از ته دل شاید کلید حل یک مشکل دشوار باشد، چرا که تحقیقات نشان می‌دهد خندیدن فرد را ترغیب می‌کند که خلاقانه‌تر بیندیشد. از اینکه در یک سخنرانی مهم چه می‌خواهید بگویید به وحشت افتاده‌اید؟ فقط کافی است همه‌ی حضار را با لباس راحتی تصور کنید! تا می‌توانید بخندید! بر اساس برخی مطالعات، روحیه‌ی مثبت می‌تواند روند ایجاد خلاقیت را **تسهیل کند**، زیرا باعث افزایش فعالیت در قشر پیش‌پیشانی و قشر کمربندی قدامی (نواحی مرتبط با شناخت، تصمیم‌گیری و عواطف در مغز) می‌شود. حتی اگر خیلی هم حس شاد و سر حال بودن نمی‌کنید، یک خنده‌ی از ته دل برای خودتان ردیف کنید تا روحیه‌تان را عوض کند. پس بخندید تا خلاق باشید.

۱۰ روش رایگان  
برای اینکه همین  
الان احساس  
خوشحالی کنید

مطالعه مقاله

## ۲۰

عواقبی برای کارهای  
نیمه‌تمام خود تعیین کنید

آدم‌های زیادی فقط به این دلیل به اهدافشان نمی‌رسند که عواقب نیمه‌تمام گذاشتن کارها را در نظر نمی‌گیرند. می‌توانید با تعیین یک سری مشوق‌های منفی (مثل شستن لباس‌های دوستتان برای مدت یک ماه) برای نرسیدن به اهدافتان، **این معضل را حل کنید**.

## یکنواخت زندگی نکنید و عادات خود را تغییر دهید

اگر کافه‌دار می‌داند که «همان همیشگی» برای شما یعنی چه، شاید دیگر وقت تغییر و تحول فرا رسیده باشد. **ایجاد یکی دو تغییر کوچک** در فعالیت‌های روزمره باعث می‌شود مغزتان گوش به زنگ بماند. مثلاً **ساعت‌تان را برعکس ببندید** یا دندان‌هایتان را با دست غیرمسلط خود مسواک بزنید. انجام کارها بدون فکر و بر اساس عادت همیشگی باعث تحلیل رفتن تفکر خلاقانه می‌شود. طبق تحقیقاتی که رابرت کلونینگر، استاد برجسته‌ی ژنتیک و روان‌درمانی دانشگاه واشینگتن، سال‌ها در چندین کشور مختلف و بر روی هزاران فرد انجام داد، **تنوع بخشیدن به کارها** و به دنبال چیزهای جدید بودن بر خلاقیت (و حس رضایت شما) تاثیر مثبت می‌گذارد. محقق دیگری به نام وینفرید گالاگر نیز در کتاب خود می‌گوید «تازه‌خواهی» و جستجوگری یکی از دلایل اصلی بقای بشر بوده است که به ما قدرت انطباق و کشف راه‌حل‌های جدید بخشیده، ما را در کوران حوادث و بلایای طبیعی زنده نگه داشته و همچنین باعث شده که در زمینه‌ی هنر و تکنولوژی دائماً پیشرفت کنیم.



## ۲۲

## فرایند یادگیری ساختاریافته داشته باشید

رابرت بیورک استاد و مدیر آزمایشگاه فراموشی و خواب دانشگاه UCLA می‌گوید تصور ما از یادگیری اشتباه است. مغز ما **ساختار و معماری مشخصی** برای یادگیری دارد. بنابراین خوب است که اهدافی را مشخص و **برنامه‌های مطالعاتی واقع‌گرایانه‌ای** را برای دستیابی به آنها تنظیم کنید. منظور ما از «واقع‌گرایانه» صرفاً این نیست که برای یک گزارش ۵۰۰۰ کلمه‌ای باید بیشتر از ۱ ساعت وقت در نظر بگیرید، بلکه باید زمانی را هم برای استراحت و بازیابی انرژی، بین بازه‌های کاری‌تان بگذارید، خواه این کارها یادگیری یک نرم‌افزار جدید باشد یا یادگیری عوض کردن دنده در رانندگی. زمان‌بندی اوقات استراحت برای مغز را **اثر فاصله‌گذاری (spacing effect)** می‌نامند و ثابت شده این کار باعث بهبود توانایی یادآوری در بلندمدت می‌شود.

## ۲۳

## مشکلات را لیست کنید

همیشه در طول روز یک دفترچه دم دست داشته باشید و مشکلات آزاردهنده و مختلفی را که به ذهن‌تان خطور می‌کند در آن یادداشت کنید. کسی چه می‌داند، شاید ناگهان راه‌حلی خلاقانه برای یکی از آنها پیدا کردید.

## ۲۴

## در زمان استراحت تان کمی ایده‌پردازی کنید

درست است که خواب کمک می‌کند بتوانیم به ایده‌های جدید فکر کنیم، اما تحقیقی که محققان دانشگاه ایالتی میشیگان و کالج آلبیون سال ۲۰۱۱ در امریکا انجام دادند نشان داد که کار کردن در **اوقات غیربهرینه‌ی روز** هم می‌تواند باعث افزایش خلاقیت و بهبود توانایی حل مسئله شود، زیرا آن موقع خود را بیشتر رها کرده‌ایم. افراد سحرخیز می‌توانند شب‌ها این توصیه را به کار ببندند و جفدهای شب‌زنده‌دار هم می‌توانند صبح‌ها زودتر به سر کار بروند تا از مزایای غیرمنتظره‌ی کار کردن در اوقات غیربهرینه بهره‌مند شوند.

## ۲۵

## در هر لحظه فقط یک کار را پیش ببرید

توانایی چندکاره بودند شاید به عنوان خصلتی ارزشمند و برجسته جلوه داده شده باشد، اما تحقیقات ثابت کرده که رفت و برگشت دائم بین چند کار مختلف، زمان لازم برای تکمیل هر یک از آنها را افزایش می‌دهد. به جای آن سعی کنید یک توانایی دیگر را تقویت کنید: تک‌کاره بودن.

ضررهای انجام چند کار همزمان برای مغز

مطالعه مقاله

## ۲۶

## یک زبان جدید یاد بگیرید

در سال ۲۰۱۱ الن بیالیستاک استاد دانشگاه یورک در کانادا تحقیق مفصلی بر روی ۴۵۰ بیمار مبتلا به آلزایمر انجام داد. نیمی از این بیماران از افراد دوزبانه و نیمی دیگر از افراد تک‌زبانه انتخاب شده بودند. تمام این افراد در هنگام تشخیص بیماری سطح یکسانی از آسیب و شدت بیماری را داشتند. اما نکته‌ی جالب این بود که آلزایمر به طور متوسط در بیماران دوزبانه چهار یا پنج سال دیرتر از بیماران تک‌زبانه تشدید شد. این مطالعه نشان داد که دوزبانه بودن می‌تواند از شما در برابر آلزایمر محافظت کند حتی وقتی در بزرگسالی زبانی را یاد می‌گیرید.

مطالعه دیگری توسط بیالیستاک و همکاران نشان می‌دهد که دوزبانگی باعث تقویت و ثبات ماده‌ی خاکستری مغز شده و نشانه‌های آلزایمر در افراد دوزبانه با سرعت کمتری از افراد تک‌زبانه بروز می‌یابد. پس دست به کار شوید و یادگیری زبان جدید را شروع کنید.

۲۲ نکته برای

یادگیری زبان خارجی

مطالعه مقاله

## ۲۷

## منظم باشید

تکه پیتزای باقیمانده یا رسیده‌ها و قبض‌های قدیمی چیزی بیشتر از یک منظره‌ی ناخوشایند روی میز کار شما ایجاد می‌کنند. آنها می‌توانند توانایی شما برای سروسامان دادن کارها را تحت تاثیر قرار دهند. پس میز کار و ذهن‌تان را با هم خالی کنید: یک محیط کاری سازمان‌یافته و منظم می‌تواند به بهبود حافظه و مهارت‌های شناختی کمک کند.

۱۰ عادت روزانه

افرادی که اعتماد به نفس بالایی دارند

مطالعه مقاله



## ۲۸

## بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید

ایجاد بوی خوب دهان، وجود حفره‌های کمتر در دندان‌ها و اجتناب از موقعیت‌های خجالت‌آور نظیر وجود تکه‌های غذا لای دندان‌ها همگی از جمله دلایل استفاده از نخ دندان هستند. اما یک دلیل دیگر: جرم‌هایی که بین دندان‌ها تجمع می‌کنند می‌تواند باعث بروز یک واکنش در سیستم ایمنی شوند که این واکنش مانع از انتقال مواد مغذی توسط سرخرگ‌ها به مغز می‌شود. پس امروز موقع برگشتن از سر کار حتماً برای خودتان نخ دندان بگیرید.

## ۲۹

## بلند بلند صحبت کنید

این ترفند را برای هر کسی که کنارتان نشسته بلند بلند تکرار کنید! بر اساس مقاله‌ای که سال ۲۰۱۰ در ژورنال «روانشناسی تجربی: یادگیری، حافظه و شناخت» منتشر شده است، وقتی ایده‌هایمان را به صدای بلند بیان می‌کنیم آنها را بهتر به خاطر می‌سپاریم. در این پژوهش محققان از شرکت‌کنندگان خواستند تعدادی کلمه را حفظ کنند. نتایج و ارزیابی‌های پژوهش نشان داد کلماتی که حین حفظ کردن با صدای بلند ادا شده بودند بهتر و بیشتر در خاطر افراد باقی مانده بودند. البته ما اصلاً تضمین نمی‌کنیم که اگر در خیابان بلند بلند با خودتان حرف بزنید، عجیب غریب به نظر نیایید!

## بازی کنید تا عملکردهای مغزی تان تقویت شود

۳۰

آنهايي که دائم در اتاقشان با کنسول ایکس باکس بازی می کنند صرفاً آدم هایی جالب نیستند، بلکه ممکن است از ما باهوش تر هم باشند. برخی محققان نظیر دافنه باوالیر، استاد علوم مغزی و شناختی دانشگاه روچستر که بیش از ۲۰ پژوهش بر روی افراد بازی باز انجام داده است، می گویند بازی های کامپیوتری **برخی از مهارت های شناختی را بهبود می دهند**، از کسب مهارت چندوظیفگی گرفته تا کسب شناخت سه بعدی یا فضایی. همچنین طبق پژوهش های باوالیر، قدرت تمرکز، حساسیت به کنتراست تصاویر (قابلیت تشخیص طیف های مختلف رنگ خاکستری) و همچنین قدرت تشخیص اطلاعات جدید به محض دریافت آن، در این افراد بیشتر است. پس شاید بد نباشد گاهی به عنوان یک تمرین ذهنی، یک دست **بازی تتریس** انجام دهید.

۷ فایده بازی های کامپیوتری و موبایل برای مغز که نمی دانستید

مطالعه مقاله

## به حواس خود بیشتر و عمیق تر دقت کنید

۳۱

آن آب سردی که می نوشید وقتی از گلویتان پایین می رود واقعاً چه حسی را منتقل می کند؟ باید ذهن خود را با صیقل دادن و **حساس تر کردن حواس** خود به چالش بکشید. سعی کنید در فعالیت های معمول خود، حواس جدیدی را درگیر کنید. مثلاً **غذا خوردن را با چشم های بسته** تجربه کنید و حین این کار تاکید و توجه بیشتری بر مزه و بوی غذا داشته باشید.

## ۳۲

به یک چیز آبی یا سبز  
رنگ نگاه کنید

تحقیقی که سال ۲۰۰۹ در دانشگاه بریتیش کلمبیا انجام شد نشان داد که رنگ آبی خلاقیت افراد و عملکرد آنها در کارهای شناختی را بهبود می‌دهد. **محققان** می‌گویند به همین دلیل است که ما رنگ آبی را به دریا، آسمان و به طور کلی به چیزهای گسترده و وسیع نسبت می‌دهیم. همچنین تحقیق دیگری که توسط محققان دانشگاه مونیخ و دانشگاه روچستر انجام شده نشان داد که رنگ سبز هم موجب افزایش خلاقیت ذهن ما می‌شود. در این تحقیق به چهار دسته از شرکت‌کنندگان، پیش از انجام یک کار خلاقانه، چهار رنگ اصلی نمایش داده می‌شد و به دسته‌ی پنجم هم هیچ رنگی نشان داده نمی‌شد. افرادی که قبل از تکلیف خلاقانه، رنگ سبز را دیده بودند عملکرد خلاقانه‌شان بهبود یافته بود.

## ۳۳

## ساز بزنید

یاد بگیرید آهنگ‌های محبوب‌تان را بنوازید. بر اساس تحقیقات مختلف مشخص شده که بخش‌هایی از مغز که مسئول کنترل حرکتی، شنوایی و مهارهای دیداری-فضایی هستند ممکن است در موسیقیدان‌ها توسعه‌یافته‌تر از افراد غیرموسیقی‌دان باشند. آهنگ‌هایی که دوست دارید را با یک گیتار یا کیبورد یا هر ساز دیگری که دوست دارید بنوازید. اینکه از چه سازی استفاده می‌کنید چندان مهم نیست، فقط سعی کنید در طول روز دستی به ساز ببرید.

## ۳۴

## نوشتن با قلم را از یاد نبرید

فونت‌هایی مثل فونت نستعلیق خیلی زیبا هستند، اما نوشتن با دست خودتان چیز دیگری است که طبق مطالعات متعدد از جمله مطالعه‌ای که سال ۲۰۰۸ در ژورنال علوم اعصاب شناختی (Journal of Cognitive Neuroscience) به چاپ رسیده است، می‌تواند مهارت‌های شناختی نظیر یادگیری و حافظه را نیز **بهبود ببخشد**. بزرگسالانی که یک زبان جدید را یاد می‌گیرند اگر کلمات جدید را به جای تایپ کردن، با دست بنویسند، بیشتر احتمال دارد که این لغات را به خاطر بسپارند. پس یادتان باشد که به روی کاغذ آوردن لیستی از کارهایی که باید انجام دهید یا حتی نوشتن یک نامه‌ی عاشقانه هم می‌تواند قوای ذهنی شما را تقویت کند.

## ۳۵

## از هر دو دست برای انتقال پیام استفاده کنید

عجیب ولی واقعی: مطالعه‌ای نشان داده است که استفاده از هر دو دست برای توضیح چیزها، مغز را برمی‌انگیزد که مسائل را از ابعاد مختلفی مورد توجه قرار دهد. همچنین ممکن است استفاده از دست چپ باعث برانگیختن افکار خلاقانه شود، زیرا **افراد چپ‌دست معمولاً خلاق‌تر هستند**.

## به چشم‌هایتان ورزش بدهید

۳۶

شاید باور نکنید ولی حرکت مداوم چشم‌ها باعث تسهیل ارتباط بین دو نیمکره‌ی مغز می‌شود که می‌تواند تفکر خلاقانه را برای شما در پی داشته باشد. طی آزمایشی از افراد خواسته شده بود که با وسایلی مثل گیره کاغذ و مداد هر چه به ذهن‌شان می‌رسد درست کنند. سپس به آنها گفته شده بود که حرکت یک شی را در افق دنبال کنند. این تمرین که باعث می‌شود ارتباط بین دو نیمکره مغز افزایش یابد، خلاقیت را در آزمایش شوندگان بالا برده بود. دفعه بعدی که از سوژه‌های آزمایش خواسته شده بود تا با گیره کاغذ و مداد چیزهایی بسازند، کاردستی‌های خلاقانه‌تری ساخته بودند.





## روابطان را جدی بگیرید

شاید تعجب کنید ولی باید بگوییم که روابط اجتماعی شما نیز می‌تواند روی کارکردهای مغز شما تاثیر گذارد. پس تا می‌توانید خاله بازی کنید و با دوست‌هایتان به پارک و سینما بروید. البته گاهی هم لازم است تنها بمانید.

## روابط مثبت و سازنده داشته باشید

۳۷

حضور و کمک‌های دوستان نه تنها در شرایط سخت، ساحل نجات شما خواهد بود بلکه آنها باعث می‌شوند آدم باهوش‌تری شوید. [مطالعه‌ای](#) که توسط کارن یرتل از دانشگاه امهرست امریکا و همکارانش بر روی سالمندان امریکایی انجام و در شماره ماه ژوئیه‌ی ۲۰۰۸ ژورنال «سلامت عمومی امریکا» منتشر شد، نشان می‌دهد روابط مثبت و سازنده می‌تواند [فرد را در برابر زوال حافظه محافظت کند](#). بنابراین امروز کمی با دوستان و خانواده وقت بگذرانید تا فردا اسم و خاطراتشان را فراموش نکنید.

۲۳ ترند زبان بدن که شما را دوست‌داشتنی می‌کند

مطالعه مقاله

## برای خود دوستی پیدا کنید

۳۸

اگر متمرکز ماندن بر روی کارها و به انجام رساندن آنها برایتان مثل گذشتن از هفت‌خوان رستم می‌ماند پس از کسی بخواهید در این مسیر همراه شما باشد. یادگیری به صورت گروهی (حضور در کلاس، یک باشگاه کتابخوانی یا همراهی یک رفیق شفیق) می‌تواند [ایده‌ی خوبی](#) برای کمک به حفظ تمرکز و افزودن بر تعهد شما به ادامه‌ی آن کارها باشد.

۱۰ نکته برای این که دوستان بیشتری داشته باشید

مطالعه مقاله

## نظرات دیگران را جویا شوید

۳۹

چطور به یک  
متفکر انتقادی تبدیل  
شویم؟

مطالعه مقاله

از کمک خواستن واهمه نداشته باشید. ممکن است اظهار نظر یکی از دوستان، جرقه‌ی یک جریان و رویکرد فکری کاملاً جدید را در ذهن شما بزند. یادتان باشد هرچه ایده‌ها و نقطه نظرات بیشتری در اختیار داشته باشید برای موفقیت‌تان بهتر است.

## در محل کار بازی کنید

۴۰

دنبال شغلی باشید که «بازی کردن» را در طی روز کاری ترغیب کند، نظیر بیرون رفتن‌های دسته‌جمعی و زمان‌های استراحت برای انجام تمرینات ورزشی. تیم براون مدیرعامل شرکت طراحی Ideo، از موفق‌ترین کسب‌وکارهای حوزه‌ی طراحی در ناحیه‌ی سیلیکون‌ولی در امریکا، می‌گوید دست کشیدن از کار برای یکی دو ساعت به شما کمک می‌کند وقتی دوباره پشت میزتان می‌نشینید، فکرتان را آزاد کرده و **خلاقیت و بهره‌وری‌تان** را تقویت کنید.



## ۴۱

## زمانی را در روز به گپ و گفت با دوستان تان بپردازید

یک گپ کوتاه در واقع چیزی بیشتر از سپری کردن یک زمان چند دقیقه‌ای است: معاشرت و اجتماعی بودن می‌تواند کارکرد شناختی شما را بهبود بخشد. حتی گفتگوهای معمولی هم می‌توانند حافظه و توانایی مغز شما را برای رفع عوامل حواس‌پرتی ارتقا دهند. پس قبل از جلسه یا امتحان بزرگ بعدی تان چند دقیقه‌ای را با دیگران به گپ و گفت بگذرانید.

## ۴۲

## با آدم‌های کنایه‌زن همنشین شوید

شنیدن نظرات کنایه‌آمیز ناشی از خشم دیگران خیلی بیشتر از شنیدن مستقیم صحبت‌های خصمناک آنها می‌تواند توانایی شما برای حل خلاقانه‌ی مسائل را، بهبود بخشد. دلیلش شاید این باشد که آدم‌های کنایه‌زن خیلی ترسناک به نظر نمی‌رسند. بنابراین دفعه‌ی بعد که می‌خواهید ایده‌های جدیدی از یک همکار بگیرید از مسیر انحرافی وارد شوید.

آیا افرادی که کنایه  
می‌زنند خلاق‌ترند؟

مطالعه مقاله

۴۳

## کمی بیرون بروید و آنجا وقت بگذرانید

آیا آن شوق و هیجان کودکی را وقتی که در زمین بازی بالا و پایین می‌پریدید و بازی و ماجراجویی می‌کردید به خاطر دارید؟ آن احساس را دوباره و با کمی گشت و گذار در طبیعت به خودتان بازگردانید. حضور در محیط‌های طبیعی برای بزرگسالان مثل زنگ بازی و تفریح برای کودکان است: این یعنی هر پنج حس شما را درگیر می‌کند، انرژی بدن را افزایش می‌دهد و مهم‌تر از همه اینکه محرک و موجب خیال‌پردازی و خلاقیت است.

۴۴

## گاهی خلوت کنید

پیشنهاد کردیم با دوستانی دمخور باشید که بتوانند خلاقیت را در شما تقویت کنند، اما گاهی نیز لازم است با خودتان خلوت کنید و زمانی را در سکوت و آرامش سپری کنید. با کمک هدفون می‌توانید از دنیای شلوغ اطرافتان کناره بگیرید، افکار ناب و عمیق‌تان را لمس کنید، تنهایی بروید قدم بزنید یا اینکه بر کاری که دارید انجام می‌دهید تمرکز کنید.





## ۴۵

## اهل گشت و گذار باشید؛ به یک مقصد اکتفا نکنید

آدمک خیالی درون جی‌پی‌اسِ موبایل شما چطور اینقدر باهوش و دقیق است؟ شاید با گشت و گذار در مکان‌های مختلف! **مطالعه‌ی جالبی** که در دانشگاه یوسی‌آل لندن انجام شد نشان داد که در بخشی از مغز کارآموزان رانندگی تاکسی شهر لندن، که با حافظه‌ی فضایی در ارتباط است تغییراتی ساختاری ایجاد شده است. این رانندگان کارآموز سه تا چهار سال در مسیرهای مختلف شهر لندن کار کرده بودند و محققان، مغز و حافظه‌ی آنها را بعد از این کارآموزی طولانی، ارزیابی کردند. طی این ارزیابی مشخص شد آنهایی که از مرحله‌ی کارآموزی با موفقیت عبور کرده بودند، ماده‌ی خاکستری در هیپوکامپ خلفی مغزشان افزایش یافته بود. ماده‌ی خاکستری آن مناطقی از مغز است که در کنترل عضلات و ادراک حسی نظیر دیدن و شنیدن، همچنین در حافظه، عواطف، گفتار، تصمیم‌گیری و خودکنترلی نقش مهمی دارد.



## ۴۶

## اهل معاشرت باشید

وقتی با آدم‌های مورد اعتمادمان هستیم، معمولاً گفتگوهای عمیق‌تری بین‌مان شکل می‌گیرد. کری و آلتون بارون، نویسندگان کتاب «درمان با خلاقیت»، معتقدند این گفتگوها اغلب به تفکر خلاقانه منجر می‌شوند زیرا حین این مکالمات می‌توانیم خود واقعی‌مان باشیم و نظرات خود را رها از قید و بندها ابراز کنیم.

## ۴۷

## اتاق خلاقیت داشته باشید

یک فضای اختصاصی در خانه برای خلاقیت داشته باشید و چیزهای مرتبط با علائق و تفریحات، اشیای یادآور خاطرات ماندگار و یک وایت‌برد آنجا بگذارید که پروژه‌های احتمالی‌تان را پیش چشم‌تان قرار دهد. اگر در خانه فضای کافی برای این کار ندارید، ایرادی ندارد، یک «گوشه‌ی خلاقیت» در کنجی از یک اتاق چطور است؟ مارک بانزچیک، روانشناس برجسته، می‌گوید با این کار هر بار که وارد این فضا می‌شویم مغزمان به خلاق بودن بیشتر و بیشتر عادت می‌کند.

## ۴۸

## محیط مناسبی مهیا کنید

محیط تاثیر بسیاری بر یادگیری درست دارد. به طور کلی، محیط یادگیری باید تمیز و آرام باشد، اما در عین حال می‌توان کمی چاشنی تنوع و تازگی هم به آن اضافه کرد: کار کردن در پارک، کافه یا حتی در یک اتاق دیگر را امتحان کنید. اگرچه لازم است محیط مطالعه راحت و دنج باشد، اما حین مطالعه، در تخت خود دراز نکشید چون تخت‌خواب از نظر روانشناختی در ذهن شما با خواب و استراحت همبستگی دارد. بنابراین در جایی به جز تخت‌خواب بهتر می‌توانید تمرکز و مطالعه داشته باشید.

۷ فاکتور برای  
طراحی یک محیط  
کار فوق‌العاده

مطالعه مقاله

## یک سرگرمی یا کار تفنی پیدا کنید

۴۹

خیلی ضروری است که هر روز زمانی را به فعالیت‌هایی غیر از مطالعه یا کاری اختصاص دهید. مغز شما نه تنها برای ارزیابی و جمع‌بندی آنچه در طول روز آموخته به زمان احتیاج دارد، بلکه دنبال کردن فعالیت‌های تفریحی و فراغتی اما نامرتبط باعث می‌شود فرد باهوش‌تری شوید. چیزی را امتحان کنید که به تمرکز و همچنین هماهنگی بالایی بین چشم و دست نیاز داشته باشد: مطالعه‌ای نشان داده که ماده‌ی خاکستری در مغز افرادی که در کلاس‌های آموزش تدرستی شرکت کرده بودند، افزایش یافته است. (اگرچه با قطع این کلاس‌ها این افزایش هم از بین رفت). این یکی دیگر از دلایلی است که نشان می‌دهد نباید هیچ وقت یادگیری چیزهای جدید را متوقف کنید.

۱۶ سرگرمی برای  
زندگی با کیفیت‌تر

مطالعه مقاله





## چه بخورید تا مغزتان حسابی تقویت شود

آیا می‌دانستید میانگین وزن مغز یک فرد بالغ بین ۱۳ تا ۱/۴ کیلوگرم است. برخی از جراحان مغز و اعصاب بافت مغز زنده را مانند خمیردندان و مواد نیمه جامد دیگر توصیف می‌کنند. در حدود ۸۰ درصد از محتوای جمجمه انسان را مغز فرا گرفته است و مابقی آن از میزان یکسانی خون و مایع نخاعی انباشته شده است. به بیانی دیگر حجم مواد انباشته شده در جمجمه انسان با گنجایش بطری دو لیتری آب معدنی برابری می‌کند. جالب است بدانید مغز که تنها دو درصد از وزن بدن را تشکیل می‌دهد در حدود ۲۰ درصد از اکسیژن و ۲۵ درصد از گلوکز خون را مصرف می‌کند. بیایید بدن برای حفظ سلامت خود به چه موادی نیاز دارد؟



۵۰

## مواد حاوی گلوکز مصرف کنید

گلوکز در مواد قندی یافت می‌شود و همانطور که گفته شد منبع انرژی بدن است. آیا می‌دانستید هر ۱۰۰ گرم از بافت مغز شما در هر دقیقه حدود ۵.۶ میلی‌گرم گلوکز مصرف می‌کند؟ گلوکز سوخت لازم برای کارکردهای فیزیولوژیک مغز را از طریق آزادسازی مولکول ATP فراهم می‌کند. ATP نقشی حیاتی در محافظت از سلول‌های نورونی و غیرنورونی و همچنین در تولید انتقال‌دهنده‌های عصبی دارد. عدم تعادل در میزان وجود این ماده موجب چندین بیماری می‌شود که هم خود مغز و هم کل بدن را دچار آسیب می‌کند. محققان در دانشگاه لنکستر دریافته‌اند که مقدار کمی گلوکز (حدود ۲۵ گرم) می‌تواند هشیاری را افزایش و عملکرد حافظه‌ی شما را تا ۵۰ درصد بهبود دهد. اما منظور ما اصلاً این نیست که یک قندان قند مصرف کنید، چون مصرف زیاد مواد قندی می‌تواند تاثیر معکوس بر سلامتی شما بگذارد.





## ۵۱

## اسیدهای چرب چندپیوندی غیراشباع را فراموش نکنید

اسیدهای چرب چندپیوندی غیراشباع (Polyunsaturated Fatty Acids) بخصوص اسیدهای چرب اُمگا ۳ برای کارکرد مغز حیاتی هستند و به کنترل مراکز یادگیری و حافظه‌ی مغز کمک می‌کنند. ماهی سالمون یکی از منابع سرشار از اسیدهای اُمگا ۳ است، اما سایر ماهی‌ها نظیر ماهی خال‌خالی (mackerel) و شاه‌ماهی (herring) هم به همان میزان مغذی هستند. سایر غذاهای غیرگوشتی که دارای این اسیدها هستند شامل مغزها، بادام‌زمینی و دانه‌های کدوتنبیل و چیا (گیاهی از سرده‌ی گیاهان مریم‌گلی) می‌شوند.

اسیدهای چرب ضروری شامل اُمگا ۳ و اُمگا ۶ هستند. بدن ما برای اینکه عملکرد درستی داشته باشد به این اسیدها نیاز دارد (همچنین مطالعه‌ای که توسط آن-ماری ریز، ماری-پائول آستین و گوردون پارکر در دانشگاه نیوساوت ولز انجام شد نشان داد که خوردن مقادیر زیاد اُمگا ۳ در کاهش نرخ افسردگی به طور اساسی موثر است). اما بدن ما نمی‌تواند این اسید را تولید کند. این یعنی لازم است که ما این منابع چربی را در رژیم غذایی خود لحاظ کنیم. تحقیق انجام شده توسط محققان دانشگاه رم و دانشگاه گرونیگن ثابت کرده است که غذاهای چرب باعث بهبود حافظه‌ی بلندمدت می‌شوند. هورمونی که حین هضم برخی از اسیدهای چرب آزاد می‌شود بخشی از مغز را تقویت می‌کند که مسئول شکل‌گیری حافظه‌ی بلندمدت است (اما اینجا هم افراط ممکن است کار دست‌تان بدهد پس جانب اعتدال را نگه دارید).

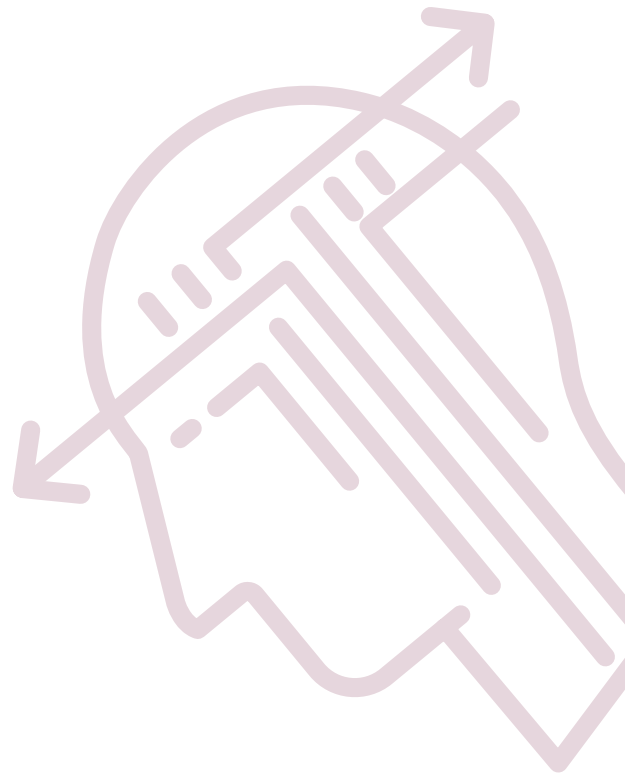
۹ ماده غذایی برای  
تقویت مغز

مطالعه مقاله

## ۵۲

## آب را ابتدا فراموش نکنید

بیراه نگفته‌اند که آب مایه‌ی حیات است. آب هوشیاری ذهن شما را بیشتر می‌کند. آبرسانی به بدن برای عملکرد صحیح مغز ضروری است و **تحقیق** انجام شده توسط محققان دو دانشگاه East London و وست‌مینستر نشان می‌دهد که تشنگی باعث می‌شود حواس‌تان از فعالیت‌های شناختی‌ای که انجام می‌دهید پرت شود. **مطالعه‌ی** ایمی برونشتاین استاد دانشگاه فلوریدای جنوبی و همکارانش هم نشان داده است افرادی که آبمیوه و آب سبزیجات می‌نوشند، نسبت به افرادی که این مایعات را مصرف نمی‌کنند کمتر در معرض خطر ابتلا به آلزایمر هستند. همچنین برای آنها که می‌خواهند مصرف کالری را کاهش دهند، مصرف روزانه ۸ لیوان آب بسیار مفید خواهد بود. طبق تحقیقات دکتر روبرتا لی، از دست دادن آب بدن **آنقدر پدیده‌ی شایعی است** که حتی نمی‌توانید تصور کنید. در واقع اگر الان تشنه هستید، همین حالا هم برای نوشیدن آب دیر شده است، پس دست بجنبانید. رساندن آب کافی به بدن و مغز **باعث بهبود واکنش‌ها،** بهبود زمان واکنش‌دهی ما و بهبود در پردازش‌های ذهنی ما می‌شود، بنابراین همیشه و همه‌جا یک بطری آب همراه خود داشته باشید. همچنین یادتان باشد که بسیاری از مواد غذایی رایج بخصوص میوه‌ها منابعی سرشار از آب هستند.





## روغن زیتون را در رژیم غذایی خود قرار دهید

۵۳

یکی از چربی‌های سالمی که می‌توانید به تقریباً هر غذایی اضافه کنید روغن زیتون است. روغن زیتون به بهبود حافظه کمک می‌کند و از شما در برابر زوال عقل و آفت توانایی‌های شناختی محافظت می‌کند. مطالعات انجام شده نشان داده که افزایش مصرف آجیل و روغن زیتون همراه با رژیم مدیترانه‌ای به عملکرد شناختی مغز افراد کمک می‌کند، با اینکه این آزمایشات در ابعاد کوچک و در دوره‌ی کوتاهی در مورد اختلالات شناختی، بدون تغییر در سبک زندگی شامل رژیم غذایی، فعالیت‌های فیزیکی و مدیریت استرس صورت گرفت، اما با توجه به درمان‌ناپذیری آلزایمر و اختلالات شناختی، نتایج امیدوارکننده‌ای داشته و راهکارهای محافظت از ذهن و حافظه را ارائه می‌دهد.

## از انرژی قهوه بهره بگیرید

۵۴

بله قهوه دوستدار مغز شماست و قدرت ذهنی و انرژی‌تان را افزایش می‌دهد. مطالعات فلوریان کوپل‌استاتر از دانشگاه اینزبروک اتریش و همکارانش نشان می‌دهد که کافئین موجود در ۲۵۰ گرم قهوه می‌تواند توجه و حافظه‌ی کوتاه‌مدت را بهبود دهد. پس بلند شوید و همین الان با یک فنجان قهوه‌ی اعلا از مغزتان پذیرایی کنید.

## ۵۵

## ادویه‌جات را چاشنی غذای‌تان کنید

تا می‌توانید به مغزتان ادویه برسانید! تحقیقات دکتر داگلاس فیلدز، عصب زیست‌شناس و نویسنده‌ی برجسته نشان می‌دهد برخی ادویه‌جات به **حفظ حافظه کمک می‌کنند**. یک **قاشق چای‌خوری دارچین** می‌تواند مثل یک جنگجو با بیماری آلزایمر بجنگد و ریختن کمی **مریم‌گلی** روی غذایتان می‌تواند از مواقعی که اسم خودتان را هم به خاطر کم‌حافظه‌گی فراموش می‌کنید جلوگیری کند. **زیره و گشنیز** هم به طور خاص جزو تقویت‌کننده‌های حافظه محسوب می‌شوند، بنابراین از بردن زیره و سایر ادویه‌جات به کرمان دست بردارید! و کمی از آنها را به غذاهایتان اضافه کنید.

## ۵۶

## سبزیجات برگ پهن بخورید

می‌دانستید ملوان زبل علاوه بر قوی بودن، هوش زیادی هم داشت؟ اسفناج و سایر **سبزی‌های برگ‌دار** مملو از ویتامین و مواد معدنی‌ای هستند که با زوال عقل مقابله می‌کنند. مثلاً یک مطالعه‌ی عصب‌شناختی در سال ۲۰۰۶ نشان داد که مصرف سه وعده سبزیجات پر برگ مانند اسفناج می‌تواند وقوع زوال توانایی شناختی را تا ۴۰ درصد به تأخیر بیندازد. علاوه بر این، آنتی‌اکسیدان‌های موجود در این سبزی‌ها به خوبی از مغز شما در برابر اتفاقاتی چون سکته و بیماری‌هایی نظیر آلزایمر و پارکینسون محافظت می‌کنند.

## ۵۷

## ویتامین‌ها را در برنامه روزمره غذایی خود قرار دهید

ویتامینی که از مصرف سبزیجات و میوه‌ها به دست می‌آورید یا مکمل‌های ویتامینی می‌تواند به پیشگیری از آلزایمر کمک کند. اسید فولیک (موجود در نان، پاستا و برخی غلات غنی‌شده) و ویتامین B۱۲ (موجود در محصولات حیوانی نظیر ماهی، تخم‌مرغ و شیر) در محافظت از مغز بخصوص در افراد سالمند سنگ تمام می‌گذارند. منیزیم نیز یک ماده غذایی مهم است چرا که از مغز در برابر نوروٹوکسین‌ها (موادی با اثرات تخریبی روی اعصاب) محافظت می‌کند. به همین سبب برخی جراحان آگاه، قبل و در طی جراحی به ویژه جراحی مغز به بیمارانشان منیزیم اضافی می‌دهند.

## ۵۸

## سیب گاز بزنیید

این یکی که دیگر برای تقویت قدرت ذهن، شهره‌ی آفاق است. تحقیقات انجام شده در سال ۲۰۱۲ نشان می‌دهد یک رنگدانه به نام کورستین در سیب هست که یک محافظ عصبی به شمار می‌رود، یعنی از سلول‌های مغز شما در برابر رادیکال‌های آزادی که می‌توانند موجب افت کارکرد شناختی شوند، محافظت می‌کند. بخش عمده‌ی کورستین در پوست سیب قرار دارد بنابراین سیب را پوست نکنید. اما برای آنها که زیاد طرفدار این میوه نیستند باید بگوییم که کورستین در مرکبات، پیاز، جعفری، مریم‌گلی و چای نیز یافت می‌شود.

۵۹

## خوردن شکلات خالی از لطف نیست

شکلات بخورید: اخیراً پژوهشی در دانشگاه ناتینگهام انگلستان نشان داد که فلاونول‌های موجود در شکلات تلخ (همچنین موجود در چای سبز و بلوبری) باعث تقویت موقتی مهارت‌های شناختی می‌شوند. سایر محققان نیز مصرف شکلات را توصیه می‌کنند زیرا بر اساس یافته‌های مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۹ از سوی ژورنال تخصصی تغذیه (Journal of Nutrition) انجام شد پلی‌فنول‌های موجود در شکلات می‌تواند از برخی نقایص شناختی ناشی از سالمندی جلوگیری کند.

۶۰

## شیر معجزه می‌کند

دکتر دبرا سالیوان استاد دانشگاه کانزاس می‌گوید شیر علاوه بر استخوان‌ها و عضلات، برای مغز ما هم فوایدی دارد. او و همکارانش در مطالعه‌ای بر روی ۶۰ نفر با تکمیل پرسشنامه‌ای درباره رژیم غذایی‌شان و گرفتن اسکن مغزی از این افراد متوجه شدند در مغز افرادی که گفته بودند اخیراً شیر مصرف کرده‌اند گلوکاتایون بیشتری وجود داشت. این مسئله از آنجا اهمیت دارد که گلوکاتایون می‌تواند از استرس اکسیداتیو و آسیب ناشی از ترکیبات شیمیایی واکنش‌پذیر که طی چرخه‌ی متابولیک مغز تولید می‌شوند، جلوگیری کند. طبق مطالعه‌ای دیگر، افرادی که روزانه یک لیوان شیر می‌نوشند، در آزمون‌های سنجش حافظه و سایر کارکردهای شناختی عملکرد بهتری دارند.





## مراقب بدن خود باشید

از قدیم گفته‌اند که عقل سالم در بدن سالم است، این یعنی اینکه باید تمام تلاشتان را بکنید که از بدنتان نگه داری کنید تا بتوانید روی مغزتان و موفقیتتان حساب باز کنید. اینکه چه فعالیت‌هایی می‌تواند ذهن شما را پویاتر کند در ادامه آمده است.

## تمرینات ایروبیک فواید بسیاری دارد

کتاب بخوانید، سخت مطالعه کنید و حرکت پروانه را انجام دهید! **تحقیقات زیادی** درباره‌ی **رابطه‌ی میان ورزش و کارکردهای شناختی** وجود دارد و به نظر می‌رسد تمرینات ایروبیک روش بسیار خوبی برای این است که در نهایت بتوانید عضو بنیاد نخبگان شوید! مثلاً **مطالعه‌ای** که توسط چارلز هیلمن استاد دانشگاه ایلینویز انجام شد نشان داد که کودکان پس از انجام تمرینات ورزشی عملکرد تحصیلی بهتری دارند. همچنین هیلمن در آخرین مطالعه‌ای که به نام «توانایی شناختی پس از انجام تمرینات شدید ایروبیک» انجام داده، دریافت است که تمرینات ملایم (۳۰ دقیقه برای بزرگسالان و ۲۰ دقیقه برای کودکان) منجر به بهبودی ۵ تا ۱۰ درصدی توانایی شناختی آنها می‌شود. پس لطفی به مغزتان بکنید و کمی تحرک داشته باشید!

طبق گفته‌ی کری و آلتون بارون، نویسندگان کتاب «درمان با خلاقیت»، وقتی ما از نظر جسمی فعال می‌شویم بدن در وضعیت راحت‌تری قرار می‌گیرد و ذهن‌مان کمی آزادتر می‌شود. به همین دلیل دستیابی به راه‌حل برای مسائل و طرح ایده‌های خلاقانه برای ما آسان‌تر می‌شود. علاوه بر این **یک مطالعه‌ی دیگر** که توسط برنارد هومل و آرمین کیبله از دپارتمان روانشناسی شناختی دانشگاه لایپن در هلند و لورنزا کولزاتو از موسسه علوم ورزشی دانشگاه کاسل در آلمان انجام شد نشان داد کسانی که منظم ورزش می‌کنند در کارهای خلاقانه عملکرد بهتری نسبت به افراد کم‌تحرک دارند.

بهترین نوع ورزش  
برای مغز چیست؟

مطالعه مقاله



## تمرینات قدرتی انجام دهید

۶۲

می‌دانستید که با وزنه زدن در سالن بدنسازی می‌توانید عضلات مغزتان را تقویت کنید؟ تحقیقات نشان می‌دهد تمرینات قدرتی نه تنها استخوان‌ها و عضلات را تقویت می‌کنند بلکه کارکرد شناختی افراد را نیز بهبود می‌بخشند. علت این است که که وزنه زدن می‌تواند میزان فاکتور نورن‌زایی مشتق از مغز (BDNF) را افزایش دهد. این فاکتور کنترل رشد سلول‌های عصبی را در دست دارد. وزنه زدن و انجام تمرینات هوازی (کاردیو)، مزایای جسمی متعددی دارد اما مشخص شده است که این ورزش‌ها می‌توانند یادگیری و حافظه را نیز تقویت کنند. مثلاً ورزش‌های ایروبیک و تمرینات مقاومتی از طریق سازوکارهای ناهمگون مولکولی، حافظه‌ی فضایی را بهبود می‌دهند. اگر افکارتمان آشفته است یک پیاده‌روی سریع یا رفتن به باشگاه هم می‌تواند کمک خوبی باشد. اما جالب‌تر اینکه تحقیقی در دانشگاه استنفورد که توسط هوگان، ماتا و همکاران انجام شده بود نشان داد که حافظه و پردازش شناختی (یعنی توانایی تفکر دقیق و روشن) پس از یک جلسه ورزش ۱۵ دقیقه‌ای، بهبود می‌یابد.





## ۶۳

## یوگا کار کنید

فکر کردن به یک مسئله‌ی ریاضی یا یک معمای ذهنی شاید آخرین چیزی باشد که در حین انجام یوگا به ذهن آدم می‌آید. اما تحقیقات نشان می‌دهد که یوگا می‌تواند روحیه و تمرکز را بهبود بخشد، عملکرد شناختی را ارتقا دهد و حتی مانع از زوال شناختی در سالمندان شود. برخی معتقدند که ژست‌ها و حالات بدنیِ بخصوصی در ورزش یوگا، نظیر «ژست کودک» یا «ژست کبوتر» می‌توانند فرایند خلاقیت را تسهیل کنند. با این حال حتی اگر اثبات این باور به صورت علمی دشوار باشد، مزایای دیگر یوگا، مانند کاهش استرس و اضطراب به خوبی در تحقیقات علمی ثابت شده است.

## ۶۴

## مراقبه درمان مغزتان است

چه کسی می‌تواند با ذهنی انباشته از دغدغه و نگرانی به خوبی فکر کند؟ اگر توانایی ثابت و ساکت نشستن برای ۱۰ ثانیه به اندازه‌ی کافی شما را ترغیب به انجام مراقبه نمی‌کند به این نکته توجه کنید: مراقبه باعث بهبود حافظه، تصمیم‌گیری و فراخنای توجه (attention span) می‌شود. علاوه بر این هرچه بیشتر مراقبه کنید در تصمیم‌گیری‌ها بهتر عمل خواهید کرد. می‌توانید با چند دقیقه تنفس دیافراگمی مراقبه‌ای شروع کنید تا تمرکز خود را افزایش دهید. مراقبه می‌تواند شما را از دالان‌های پیچ در پیچ ذهنی خارج کند و حملات ترس را نیز دفع کند. همچنین مراقبه تفکر ناهمگون را تقویت می‌کند. تفکر ناهمگون حالتی است که طی آن می‌توانیم ایده‌های جدیدی تولید کنیم.

مدیتیشن برای  
تازه‌کارها: ۲۰ نکته‌ی  
عملی برای درک  
ذهن‌تان

مطالعه مقاله

## گوش دادن به موسیقی حین ورزش تاثیر فوق العاده‌ای دارد

۶۵

گوش دادن به موسیقی حین ورزش کردن موجب بهبود کارکردهای شناختی می‌شود. در مطالعه‌ای که توسط چارلز ایمری استاد دانشگاه اوهایو انجام شده است، مشخص شد بیماران مبتلا به امراض قلبی-عروقی که حین ورزش به موسیقی گوش کرده بودند، عملکردشان در آزمون فصاحت گفتاری بهتر از بیمارانی بود که بدون گوش دادن به موسیقی ورزش کرده بودند. برخی دیگر از مطالعات نیز نشان می‌دهند گوش دادن به موسیقی کلاسیک می‌تواند پردازش فضایی و توانایی‌های زبانشناختی را بهبود دهد.

گوش دادن به موسیقی بخشی از مغز را تحریک می‌کند که مسئول حرکات، عواطف و خلاقیت است. موسیقی کلاسیک نیز می‌تواند تاثیر مضاعفی داشته باشد: طبق آنچه در کتاب «اثر موتزارت» آمده است، «گوش دادن به موسیقی موتزارت می‌تواند خلاقیت، تمرکز و سایر کارکردهای شناختی را افزایش دهد». اگرچه مشخص نیست که این اثر بر روی همه‌ی افراد رخ می‌دهد یا نه، اما حتماً با ما موافقید که گوش دادن به کمی موسیقی کلاسیک به هیچ عنوان ضرر ندارد.

تاثیرات عجیب  
موسیقی روی  
عملکرد شما

مطالعه مقاله



## ۶۶

## خواب خوب شبانه را فراموش نکنید

آیا تمام شب باید بیدار ماند و مطالعه کرد یا اینکه سر وقت به تخت خواب رفت؟ در جواب این سوال باید گفت به تخت خواب رفتن بهترین گزینه است: برای اکثر افراد یک خواب کامل هفت ساعته لازم است تا بتوانند مهارت‌های شناختی مانند یادگیری، تمرکز و حافظه را **حفظ کنند**. یک مطالعه که توسط دکتر دیوید دینجر استاد دانشگاه پنسیلوانیا انجام شد نشان داد حتی افرادی که فقط آخر هفته‌ها خوب می‌خوابیدند و کمبود خواب خود در طول هفته را جبران می‌کردند، **در طول هفته‌ی بعد تیزتر و هشیارتر** بودند. بنابراین به جای چرت زدن در جلسات کاری بهتر است شب قبل خوب بخوابید. اگر در حال تلاش برای حل یک مسئله هستید اما دائم به در بسته می‌خورید، بروید بخوابید. شاید فردا صبح به راه حل بهتری رسیدید. خواب خاطرات جدید را مجدداً ساختاردهی می‌کند و این یعنی که ما می‌توانیم به تجربیات مان از دریچه‌ی جدیدی نگاه کنیم. حتی اگر شده یک چرت کوتاه بزنید، این کار را انجام دهید، زیرا تحقیقی در دانشگاه جورج تاون نشان داده که **چرت زدن باعث تحریک فعالیت مغزی** (بخشی از مغز که مسئول خلاقیت است) می‌شود. وقتی فشار و استرس کاری زیاد می‌شود افراد اغلب خواب خود را قربانی می‌کنند تا زمان بیشتری برای کارکردن یا مطالعه به دست آورند. اما آن اندک کاری که با زدن از خواب خود انجام می‌دهید به چشمان قرمز و ترسناک اول صبح نمی‌ارزد: **خواب کافی** و خوب برای عملکرد مغز، قدرت قضاوت، زمان واکنش‌دهی و حتی برای استفاده‌ی درست و منسجم از دستور زبان ضروری است. تحقیقات متعدد در دانشگاه‌های مختلف بارها و بارها بر فواید یک خواب خوب تاکید کرده‌اند.



آدم‌های موفق چطور  
به استقبال خواب  
می‌روند؟

مطالعه مقاله

## ۶۷

دراز کشیدن را  
امتحان کنید

اگرچه حالت بدن خیلی مهم است، اما نیازی نیست همیشه شق و رق بایستید. در عوض می‌توانید بعضی وقت‌ها خودتان را وارونه از جایی آویزان کنید: وقتی سر در موقعیتی پایین‌تر از سایر قسمت‌های بدن قرار می‌گیرد ممکن است به **بهبود حافظه‌ی** ما کمک کند. همچنین نتایج یک تحقیق نشان داد که افراد وقتی دراز کشیده بودند ۵ برابر سریع‌تر از زمانی که ایستاده بودند می‌توانستند واژه‌های درهم ریخته را کشف کنند. محققان معتقدند که برخی حالت‌های خاص بدنی ممکن است بینش و نگاه عمیق‌تری به ما بدهند.

## ۶۸

## چرت کوتاهی بزنید

برای آنها که شب قبل به اندازه‌ی کافی نخوابیده‌اند، یک چرت کوتاه شاید تنها چیزی باشد که بتواند به حفظ تمرکزشان کمک کند. مشخص نیست که این چرت چقدر باید باشد، مثلاً در یک مطالعه، جوانان بزرگسالی که برای ۹۰ دقیقه چرت زده بودند **بهبود چشم‌گیری در حافظه‌ی خود نشان دادند**. اما سایر تحقیقات نشان می‌دهد که حتی چرت‌هایی که تنها چند دقیقه طول می‌کشند می‌توانند هوشیاری را افزایش دهند. از سوی دیگر **برخی دانشمندان** می‌گویند که چرت زدن تنها در صورتی می‌تواند حافظه را بهبود دهد که شامل خواب دیدن هم باشد.

چطور بدون خواب  
کافی در طول روز  
قبراق بمانیم

مطالعه مقاله



## با تشکر از انتخاب شما

در شبکه‌های اجتماعی همراه ما باشید



cheton.com



تیم تحریریه

علی بای | شادی شیرازی | مریم ناصری | آرمان والی  
طراح گرافیک سارا حسین‌پور