۱۰ نکته طلایی در بهره‌وری حافظه

قواعد ثابتی هست که به هر فردی در هر سن و موقعیتی کمک می‌کند کارایی حافظه خود را ارتقا دهد و از افول آن پیشگیری کند

سیدسورنا ساداتی | روزنامه‌نگار موفقیت

محوری

لذت زندگی در این است که خاطرات دور و نزدیک را به صورت دقیق به خاطر بسپاریم و هنگام کارهای شخصی و اداری بتوانیم با اتکا به حافظه‌مان بهترین بهره‌وری را داشته باشیم. از اطلاعات عمومی‌مان در لحظه استفاده کنیم و مثل یک رایانه سریع اندوخته‌های ذهنی را بازیابی کنیم. اما چه می‌شود کرد که افول شناختی و کاهش بهره‌وری حافظه با بالا رفتن سن اجتناب ناپذیر است. به‌خصوص حالا که به جای به‌خاطر سپردن شماره تلفن و شماره حساب، یا حتی اسم بازیکن فوتبال و کارگردان سینما و هر چیز دیگری، مدام به تلفن همراه یا جست‌وجوی اینترنتی بسنده می‌کنیم و حافظه‌مان تکاپوی کمی دارد و در نتیجه ورزیده نیست. برای تقویت حافظه، در هر سنی و در هر شرایطی، یک سری اصول ثابت تغذیه‌ای و رفتاری وجود دارد. هر کسی می‌تواند روش‌های خودش را هم داشته باشد و این اصول کلی را شخصی‌سازی کند. تغذیه خوب به نوعی باعث تقویت حافظه می‌شود و در کنارش انواع یادگیری و فعالیت‌های مختلف ذهنی، مغز ما را درگیر می‌کند و با این درگیر شدن، روند افول بهره‌وری حافظه کُند می‌شود. در ادامه به نکاتی در این باره اشاره می‌کنیم که می‌تواند برای هر کسی مفید باشد.

۱ سرگرمی جدید
سعی کنید یک سرگرمی جدید برای خودتان دست و پا کنید؛ نقاشی، ساز، باغبانی، جدول، زبان جدید، حتی ترفندهای شعبده‌بازی، غذای جدید، حفظ شعر و هر چیز دیگری که ذهن شما را وارد چالش‌های جدید می‌کند.

۲ ویژگی سرگرمی خوب
بهتر است برای سرگرمی جدیدی که انتخاب می‌کنید، توجه ویژه‌ای به جزئیات داشته باشید تا از افت شناختی شما جلوگیری کند مثل اوریگامی که دقت ذهن را بالا می‌برد یا تردستی‌هایی با امکانات ساده اما پر از ریزه‌کاری.

۳ اما تغذیه
امگا۳ بخورید، گردو، ماهی، لوبیا چیتی، اسفناج، تخمه کدو، انگور، زغال اخته و...

۴ خواب منظم
خواب کافی و منظم نه تنها اثر مستقیم روی حافظه دارد؛ بلکه باعث نظم در تمام روز و زندگی شما می‌شود؛ انجام منظم و دقیق کارها در عین سرحالی جسمی و روحی، باعث می‌شود ذهن شما همیشه فعال و مثل یک ساعت باشد.

۵ حفاظت از سلول‌های مغزی
مغز ما مثل یک پردازنده رایانه است که نباید داغ کند تا بتواند عملیات‌های مختلف را انجام دهد؛ خوردن روزی هشت لیوان آب برای حفاظت از الکترولیت‌های مغز ضروری است تا آن‌ها کارایی خود را حفظ کنند.

۶ ورزش و ورزش
فعالیت بدنی فقط جسم ما را ورزیده نمی‌کند، با بهبود سوخت و ساز، در فرایندهایی مثل ورزش‌های هوازی سه بار در هفته، دوچرخه سواری و... ذهن هم قوی‌تر می‌شود.

۷ تمرکز روی یادگیری
شیوه به‌خاطر سپردن اطلاعات هم در نحوه کار حافظه و بازیابی اطلاعات موثر است. نمی‌شود اطلاعات را سرسری به حافظه سپرد و انتظار بازیابی به موقع آن‌ها را داشت. باید مطالب را در شرایطی به حافظه بسپاریم که هیچ عاملی مثل تلویزیون و... تمرکز ما را برهم نزند و گرنه موقع بازیابی ناقص اطلاعات ساده‌ای مثل اسم یک بازیکن فوتبال یا هنرپیشه سینما ناچار می‌شویم همه چیز را بیندازیم گردن حافظه‌مان و گذر عمر و...

۸ لقمه لقمه
به‌جای به‌خاطر سپردن یک‌جای میزان زیادی از اطلاعات، بهتر است میزان کمی را با فواصل نزدیک به هم به خاطر بسپاریم و در هر مرحله، مقداری از اطلاعات دفعه قبل را هم مرور کنیم. در این بین باید به هر چیزی که وارد ذهن می‌شود یک برچسب دقیق هم بزنیم تا با یک نظم‌دهی درست به حافظه‌مان سپرده شود. هر از گاهی بد نیست حتی مکان و روش یادگیری را هم تغییر دهیم تا با تنوع در آموختن، حافظه ما فعال‌تر از همیشه باشد.

۹ اشتراک گذاری
پای فضای مجازی در میان نیست، منظور از اشتراک گذاری این است که اگر مقاله جالب، مستند تماشایی، فیلم خوب یا کتابی آموزنده توجه ما را جلب کرد، اطلاعاتش را با دیگران در میان بگذاریم، به بقیه توضیح و حتی آموزش دهیم تا آن اطلاعات در ذهن خودمان هم تثبیت شود.

۱۰ امان از استرس
در نهایت از عواملی مثل استرس، فشار روانی بالا و... که باعث تضعیف تمرکز و آسیب به روند یادگیری و در نتیجه کاهش بهره‌وری حافظه می‌شود پیشگیری کنیم تا گذر عمر نتواند تاثیر زیادی روی نشاط و ورزیدگی حافظه ما داشته باشد.

قرار و مدار

روز انجام ورزش‌های هوازی

امروز برای پر کردن اوقات فراغت‌تون، تصمیم بگیرین یک ورزش هوازی رو تو برنامه قرار بدین. درازونشست و طناب زدن از کم هزینه‌ترین ورزش‌های هوازی محسوب میشن که به شدت هم چربی سوز هستن...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*درود بر همه اقوام ایرانی که آداب و رسومی دارند که ریشه در فرهنگ غنی ایرانی دارد. زنده باد ایران، زنده باد بلوچ.

*سه سال پیش برای سفر به چابهار رفتم، نکته‌ای که خیلی برام جالب بود، صبور بودن و البته شوخ طبع بودن بلوچ‌های دوست‌داشتنی بود.

*ضمن احترام به نظر مسئولان زندگی سلام، من انتقادی دارم که افراد دیگری هم برای ستون ما و شما فرستاده‌اند و چاپ کرده‌اید اما توجهی به آن نشده است. در این وضعیت اقتصادی، آیا لازم نیست که مطالب تندتری علیه مسئولان و تاثیرات مشکلات اقتصادی بر روان مردم کار کنید؟ آیا همیشه باید نوک تیز مطالب‌تان به سمت مردم باشد؟

ماوشما: مخاطب گرامی در صفحات دیگر روزنامه انتقادهایی به عملکرد مسئولان داریم اما به طور مشخص صفحات زندگی سلام در حوزه سبک زندگی و حاوی توصیه‌هایی برای مخاطبان است.

*بهتر بود به جای عبارت شیک‌پوشی بلوچ‌ها، می‌نوشتید: پوشش با اصالت بلوچ‌ها.

*این عروسی ۸ مرحله‌ای بلوچ‌ها که سه تا هشت روز هم طول می‌کشه، چقدر هزینه روی دست عروس و داماد و خانواده‌هاشون می‌ذاره؟ با این قیمت‌های امروزی، باید ۱۰۰ تا ۲۰۰ میلیون بشه، به نظرم.

*بعد از دیدن موضوع «۱۰ نکته برای کودکان مبتلا به دیابت» در صفحه سلامت، تازه متوجه شدم که کودکان هم ممکن است دیابت بگیرند.

بانوان

۷ توصیه به خانم‌های مادر خرج

خانم‌هایی که حساب و کتاب هزینه‌های خانواده به عهده آن‌هاست، باید چطور دخل و خرج‌شان را مدیریت کنند؟

فاطمه قاسمی

این روزها مدیریت هزینه‌های خانواده در برخی موارد با نظارت مستقیم بانوی خانه صورت می‌گیرد. در این مطلب قصد داریم با ارائه راهکارهایی، فرایند مدیریت دخل و خرج خانه را برای‌تان کمی آسان‌تر کنیم.

۱ برنامه‌ریزی در اولویت امور مالی خانواده باشد
ابتدا بودجه‌بندی کنید. سپس همه نیازهای ضروری و غیرضروری‌تان را در بازه زمانی بلند به دست آورید و هزینه‌ها را دسته‌بندی و اولویت‌بندی کنید. معمولا برخی از اجناس در فصل‌ها و مناسبت‌های خاصی به دلیل تقاضای زیاد، افزایش قیمت دارد. بنابراین بهتر است برای خریدهای‌تان برنامه‌ریزی قبلی داشته باشید. مثلا می‌توانید برای خرید لباس تابستانی سال بعد کودک‌تان از تخفیف‌های آخر همین تابستان استفاده کنید. در برخی خریدهای اینترنتی اگر با دیگر نزدیکان یا همسایه‌ها همزمان و از یک جا خرید کنید می‌توانید هم در هزینه پیک صرفه‌جویی کنید و هم برای خریدهای بعدی تخفیف بگیرید.

۲ گران خریدن ممنوع!
درست است که قیمت‌ها به شکل عجیب و غیرمنطقی افزایش یافته و برخی فروشنده‌ها از این موقعیت سوءاستفاده می‌کنند و کالا را با هر قیمتی بدون در نظر گرفتن ارزش واقعی آن می‌فروشند اما ما مجبور نیستیم خریدار آن باشیم. در صورت امکان خریدتان را به موعدی دیگر موکول یا از کالای جایگزین استفاده کنید. هنگام خرید حتما فاکتور قیمت‌ها را با قیمت درج شده روی کالا مقایسه کنید و ترجیحا از فروشگاه‌های معتبر خرید کنید. اگر درباره قیمت بالای کالایی تردید داشتید، برای خرید عجله نکنید و قیمت را با دیگر فروشگاه‌ها و سایت‌های خرید اینترنتی مقایسه کنید.

۳ خریدی عاقلانه با ۳ پرسش طلایی قبل از آن
قبل از هر خریدی کمی مکث کنید و این سوالات را از خودتان بپرسید. ۱- چرا باید این جنس را بخرم؟ ۲- اگر آن را نخرم چه اتفاقی می‌افتد؟ با این دو سوال، نیاز واقعی ما به خرید یک کالا مشخص می‌شود. اگر به این نتیجه رسیدیم که این خرید حتماً باید انجام شود، از خودتان بپرسید که ۳- این خرید را از کجا انجام دهم؟ خرید با تفکر، ریسک هر خرید اشتباه و غیرضروری را کمتر می‌کند.

۴ از فرهنگ خرید وسایل دست دوم استقبال کنید
این روزها این نوع خریدها در مقابله با مصرف‌گرایی و حمایت از صرفه‌جویی در بین مردم جایگاه ویژه‌ای پیدا کرده است. اگر چه تصور اغلب افراد از این کالاها، وسایل کهنه و غیرقابل استفاده‌ای است که دیگر جایی در خانه صاحب اولش نداشته است اما کافی است با نگاهی خریدارانه سری به سایت‌های خرید و فروش کالاهای دست دوم بزنید تا با وسایل نو یا در حد نو متنوعی روبه‌رو شوید که مردم به هر دلیلی برای فروش گذاشته‌اند. به راحتی می‌توانید با توجه به اطلاعات و تصاویری که فروشنده‌ها از این وسایل قرار داده‌اند برای خرید تصمیم‌گیری کنید.

۵ چشم و هم‌چشمی‌های معمول را کنار بگذارید
امروزه بر اساس رقابت‌های غیرمنطقی بین خانواده‌ها، بسیاری دیگران را الگو قرار می‌دهند و می‌کوشند برنامه‌های خود را با آن‌ها مطابقت دهند در حالی که با دنبال کردن الگویی که متناسب با درآمد و سبک زندگی مخصوص خودتان است به راحتی می‌توانید جواب‌گوی نیازهای واقعی خودتان باشید بدون این که به دردسر بیفتید.

۶ دوستی با محیط زیست باعث کمتر شدن هزینه‌ها می‌شود
با صرفه‌جویی هم هوای جیب خودتان را دارید و هم کمکی به محیط زیست کرده‌اید. با صرفه‌جویی در مصرف انرژی، حذف پلاستیک، استفاده نکردن از یک بار مصرف‌ها، خرید مواد غذایی به اندازه و کم کردن دور ریزها و... گام‌های بزرگی به نفع اقتصاد خانواده برداشته‌اید. با کمی خلاقیت و سلیقه می‌توانید از دور ریزهای خانه، با کاربردی دیگر و گونه‌ای بهتر دوباره استفاده کنید.

۷ اسباب و کالاهای مصرفی زندگی‌تان سرمایه شماست
با این تفکر بدون شک سعی خواهید کرد با مصرف درست از وسایل‌تان به خوبی مراقبت کنید تا دیرتر خراب شود. به این ترتیب مجبور نخواهید شد که مبلغی را برای تعمیر یا خرید دوباره آن‌ها صرف کنید و در عوض این هزینه‌های مازاد را پس‌انداز یا سرمایه‌گذاری می‌کنید.

رموز طلایی برای دستیابی به موفقیت‌های شغلی

نرگس عزیزی
کارشناس ارشد مشاوره

دختر ۹ ساله‌ام خنگ نیست ولی حاضر نیست که چیزی یاد بگیرد

دختری ۹ ساله دارم که خجالتی است. از کلاس اول دبستان متاسفانه حروف را یاد نگرفته و از درس گریزان است. از معلم‌های زیادی کمک گرفتم که به صورت خصوصی آموزش بدهند ولی اصلا حاضر نیست که درس بخواند یا چیزی را یاد بگیرد. به تازگی در یک امتحان در جواب همه سوالات نوشته که مفهوم سوال را متوجه نشدم، جواب را نمی‌دانم و... دختر خنگی نیست چون کارهای هنری را زود یاد می‌گیرد مثل نقاشی و آشپزی. در ضمن خیلی نامنظم است. راهنمایی کنید.

عبدالحسین ترابیان | کارشناس ارشد روان‌شناسی

تربیت فرزند

آن‌چه تاکنون درباره درس و مسائل تربیتی انجام داده‌اید مثل استفاده از معلم خصوصی و دعوا نتیجه‌ای نداشته و نگرانی‌تان از ضعف‌های درسی و بی‌مسئولیتی‌های کودک‌تان پابرجاست. وقتی روش‌های اعمال شده اثربخش نیست باید در نوع واکنش‌های‌تان در برابر مشکلات فرزند تجدید نظر کنید.

نگاه آسیب‌شناسانه داشته باشید
شما مادر محترم با یک نگاه سیستمی و آسیب‌شناسی جدی در زمینه این که چه کم و کاستی در آموزش و تربیت فرزند اعمال شده است، می‌توانید علل ناتوانی فرزند در درس و بی‌مسئولیتی وی را شناسایی کنید و آن گاه به حل اساسی مشکل فرزند بپردازید. بنابراین و بر اساس اطلاعات اندکی که در خصوص تحصیل فرزند شما داریم به نظر می‌رسد بر اساس تئوری انتخاب بیشتر از کنترل خارجی برای حل مشکل استفاده کرده‌اید و تاثیرگذار هم نبوده است که در این نوع مداخله والدین قصد تغییر رفتارهای فرزند را دارند و تحت تاثیر این نوع کنترل رابطه والد-فرزندی آشفته و تقابل همیشگی شکل می‌گیرد.

پایه اولش باید تقویت شود
فرزند شما در پایه اول که اساس و خشت اول بنای تحصیل است، حداقل‌ها را نیاموخته و به کلاس دوم و بالاتر راه یافته است و آسیب‌های این پایه ضعیف در کلاس اول همچنان ادامه دارد. حالا شما غافل هستید که خشت اول درست گذاشته نشده و با فشار و به کمک معلم خصوصی و به صورت ناقص، فرزند ظاهرا به پایان دوره ابتدایی نزدیک می‌شود اما ممکن است در دبیرستان مشکلات حادتر تحصیلی داشته باشد پس تکرار پایه اول برای این گونه دانش‌آموزان ضروری به نظر می‌رسد که تا امروز از سمت شما، اقدامی نشده است.

نگذارید فرزندتان بیشتر سرخورده شود
به دلیل پایه ضعیف تحصیلی، فرزند شما در پایه‌های بالاتر به موفقیتی دست نیافته بنابراین بیشتر سرخورده شده است و دیگر انگیزه‌ای برای ادامه تحصیل و حضور در مدرسه نخواهد داشت چون مستقیم یا غیرمستقیم و به کرات ممکن است تحقیر شده باشد و در این شرایط اشتهایی برای درس و یادگیری ندارد. بنابراین برای حل مسئله و بازسازی رابطه با فرزند ضرورت دارد به جای تلاش برای تغییر رفتار فرزند بر راه‌های ارتباطی خود با فرزند متمرکز شوید و مدیریت روابط انسانی را بیشتر تجربه کنید تا فرزند از زیر فشار، تهدید و تحقیر خارج شود. همه ما برای هر تغییری در اطرافیان باید تغییر را از خودمان شروع کنیم.