۹ روش تقویت مغز در ۲۰۲۲

فرنگیس باقوتی | مترجم
منبع: theguardian.com

محوری

تقویت حافظه و افزایش کارایی و عملکرد مغز، یکی از اهداف همیشگی همه انسان‌ها بوده است. به تازگی در سایت گاردین، مقاله‌ای با تیتر «چگونه قدرت مغز خود را در سال ۲۰۲۲ تقویت کنیم؟» منتشر شده که با استقبال مواجه شده و بازنشر زیادی در رسانه‌های جهان داشته است. در این مقاله به نتایج جدیدترین پژوهش‌ها و به‌روزترین روش‌ها برای بهبود وضعیت حافظه و یادآوری مسائل در هر سنی پرداخته شده است که در ادامه با آن‌ها آشنا خواهید شد.

۱ معکوس کردن «منحنی فراموشی»

منحنی فراموشی یک نمایش بصری از این موضوع است که اگر سعی نکنیم چیزهایی را که یاد گرفته‌ایم، حفظ کنیم تا چه اندازه فراموش خواهیم کرد. برای مقابله با آن، بسیار مهم است که یادآوری خود را در فواصل زمانی آزمایش کنید. نیازی نیست چیز خاصی را به خاطر بسپارید. «نیشانت کاسیبهاتلا» کارشناس و استاد بزرگ حافظه و دارنده رکورد گینس می‌گوید که می‌توانید با تمرین یادآوری در هر زمانی حافظه خود را بهبود ببخشید. مثلا پس از خوردن قهوه امتحان کنید: «افراد در صف چه کسانی بودند؟ آن پوستر چه رنگی بود؟ چه چیز دیگری در منو بود؟»

۲ داشتن خواب کافی

به نظر می‌رسد تحقیقات اخیر نقش حیاتی خواب را در تقویت حافظه تایید می‌کنند. برخی از مراحل خواب برای مرتب کردن خاطرات بسیار مهم هستند: انتخاب این که چه چیزی را نگه دارید و چه چیزی را دور بیندازید؟

۳ استفاده از فلش کارت

اگر در حال یادگیری چیزی هستید، فلش کارت‌ها ابزاری عالی برای «یادآوری با فاصله» هستند. زمانی که کارت‌ها را ایجاد می‌کنید، یاد می‌گیرید، سپس از فلش کارت‌ها در فواصل زمانی برای آزمایش خود استفاده کنید.

۴ ساخت «کاخ ذهن»

مکان‌ها یا کاخ‌های ذهنی مانند کاخ شرلوک، تکنیکی است که هنوز توسط ورزشکاران حافظه رقابتی تا به امروز استفاده می‌شود و اساسا آن چه را که می‌خواهید به خاطر بسپارید در طول یک سفر قرار می‌دهید. «کتی کرمود» ورزشکار حافظه رقابتی که از خانه‌های قبلی و تعطیلات در آمریکا برای خانه خود استفاده می‌کند، می‌گوید: «به دنباله‌ای از مکان‌هایی که واقعا خوب می‌شناسید مانند اتاق‌های خانه یا مکان‌های شهرتان فکر کنید. سپس اشیاء را در آن مکان‌ها قرار دهید. سپس وقتی می‌خواهید آن‌ها را به خاطر بیاورید سفر خود را طی می‌کنید و فکر می‌کنید «چه شیئی این جا بود»؟

۵ بصری کردن تاریخ‌ها و رویدادها

برای تولدها و دیگر تاریخ‌ها، «کرمود» پیشنهاد می‌کند یک شیء را به هر ماه نسبت دهید (اکتبر ممکن است کدو تنبل باشد، فوریه یک قلب عاشقانه) و یک تصویر به روز. کرمود برای به یاد آوردن یک تولد در ۴ فوریه این پیشنهاد را دارد: «می‌تواند به همان سادگی باشد که عدد ۴ شبیه یک قایق بادبانی است. بنابراین، می‌توانید تصور کنید که آنان واقعا عاشق قایق هستند». اگر می‌خواهید برنامه خود را به خاطر بسپارید هر روز از هفته را با یک رویداد یا مکان مرتبط کنید: «چهارشنبه می‌تواند مراسم ازدواجی باشد که شما در آن بوده‌اید. بنابراین، تمام کارهایی که قرار است در روز چهارشنبه انجام دهید می‌توانید تصور کنید که در آن روز اتفاق می‌افتد. آن مراسم ازدواج».

۶ پیدا کردن قلاب برای نام‌ها

کرمود که چهار رکورد جهانی او شامل به خاطر سپردن ۲۲۴ نام در ۱۵ دقیقه است، می‌گوید: «اسم‌ها معمولا معنایی ندارند. این بدان معناست که شما باید آن‌ها را برای خود معنادار کنید. وقتی به کسی معرفی می‌شوید «چیزی شبیه به آن کلمه یا چیزی که با آن همخوانی دارد بیابید». برایان می‌تواند «مغز» (Brain) باشد یا دومینیک می‌تواند دومینو باشد!

۷ قاب کردن حافظه

«کاسیبهاتلا» می‌گوید وقتی حافظه‌تان از کار می‌افتد به خودتان بگویید: «اشکال ندارد، دفعه بعد آن را به خاطر می‌آورم»، زیرا ایجاد استرس در اطراف حافظه‌تان ناگزیر اوضاع را بدتر می‌کند. برعکس، وقتی چیزی را به یاد می‌آورید و ما هر روز از آن یاد می‌کنیم حتی اگر اشعار یک آهنگ شگفت‌انگیز از سال ۱۹۸۶ میلادی باشد، به خود بگویید «من یک حافظه عالی دارم». همه ما موفقیت‌های حافظه‌ای داریم. شما برای این موضوع به خودتان اعتبار نمی‌دهید. این ناعادلانه است.

۸ یادگیری شعر

بهره‌بردن از حافظه می‌تواند یک لذت خالص باشد و شما باید با یادگیری یک شعر به خودتان، این مورد را یادآوری کنید. «استر سندیس» معلم زبان انگلیسی و طرفدار و علاقه‌مند به شعر می‌گوید: «یکی از چیزهای کاملا زیبا درباره شعر فرم است و فرم به خوبی به یادگیری کمک می‌کند». راهنمایی‌های او چیست؟ یک شعر را در تکه‌های کوچک یاد بگیرید، شعری را که دوست دارید انتخاب کنید (این قرار است بخشی از شما شود احتمالا تا آخر عمر) و کمک‌های حافظه دیداری، شنیداری و جنبشی را ترکیب کنید. این می‌تواند به معنای تایپ مجدد شعر با طرح‌بندی مفید، ضبط آن روی تلفن همراه با فاصله بین خطوط و به خاطر آوردن آن حین راه رفتن، اتو کردن، رانندگی یا شست‌وشو باشد.

۹ اشتباه کنید!

نتیجه پژوهشی که در اوایل امسال منتشر شد، «اثر خطا» (خطای عمدی) را بر مغز بررسی می‌کند. ایجاد خطاهای آگاهانه می‌تواند باعث درک عمیق‌تر و یادآوری بهتر شود به طوری که یادگیرندگانی که اشتباهات عمدی را و اور دو سپس تصحیح می‌کنند تقریبا دو برابر کسانی هستند که برای اولین بار پاسخ درست را می‌دهند. واقعا ذهن و حافظه اسرارآمیز است!

بعد از دعوا با پدرم، در خانه خواهرم زندگی می‌کنم

با پدرم سر یک مسئله، دعوای مفصلی کردیم. ماجرایش مفصل است اما از نظر من، حق با من بود ولی پدرم قبول نکرد. بعدش گفت از این خانه برو بیرون و الان ۳ هفته است که خانه خواهرم زندگی می‌کنم. دختری ۲۳ ساله‌ام. چه کنم؟

اسما صابری | روان‌شناس و نوروتراپیست

مشاوره خانواده

در ابتدا باید بدانیم که بعد از هر بحث والدو فرزندی، نباید به علت اختلاف نظر هیچ کدام یکدیگر را طرد کنند. درواقع نه والد باید به علت مشکلات این چنینی فرزند را بیرون کند و نه فرزند باید به علت پذیرفته نشدن عقاید یا صحبت‌اش، خانه را ترک کند. حتی اگر واقعا فرزند قصد مستقل زندگی کردن را دارد نباید این تصمیم‌اش تحت تاثیر چنین چیزهایی باشد بلکه باید برای تجربه زندگی مستقل باشد. با این حال، نکاتی را باید درباره رفتارتان عرض کنم.

تمرین کنید که قهر نکنید

وقتی بعد از بحث یا اختلاف نظری خانه را ترک می‌کنیم، معنای قهر می‌دهد یعنی تحمل بیشتر پرداختن به آن را نداریم و ترجیح می‌دهیم فاصله بگیریم تا آدم‌ها برای باری دیگر از ما بخواهند که با آن‌ها ادامه دهیم. بنابراین باید در قدم اول، تمرین کنید که قهر نکنید چون این اتفاق ممکن است بارها در زندگی‌تان با افراد دیگر مانند مادر، خواهر، دوست و... بیفتد.

عصبانیت باید در لحظه کنترل شود

در پیامک‌تان گفتید که دعوای مفصلی با پدرتان داشته‌اید. شما باید یاد بگیرید که این مواقع از گفت‌وگوی همدلانه و بالغانه استفاده کنید. حتی اگر فرد روبه‌روی ما تلاشی برای فهم ما ندارد و فردی سرزنش‌گر است، باز هم تلاش کنیم در آن لحظه او را فردی که به‌دمطلق است در نظر نگیریم و به لحظه‌هایی که خوب بوده هم باور داشته باشیم. شاید با این نگاه بتوانیم عصبانیت‌مان را در لحظه بیشتر کنترل کنیم و فرد روبه‌رو را تنها بر اساس همان لحظه قضاوت نکنیم.

در مقابل طرد کردن واکنش درست داشته باشید

وقتی فردی در هنگام عصبانیت در تلاش است تا ما را طرد کند، مثل پدر شما که گفته از این خانه برو بیرون، یعنی احتمالا افراد دیگری بارها با او این کار را انجام داده‌اند و او راه دیگری برای نشان دادن خشم‌اش بلد نیست. در مقابل چنین افرادی بهتر است نگاهی فراتر داشته باشیم و فقط آن لحظه را در نظر نگیریم. با رعایت احترام باید در خانه برای اصلاح شرایط می‌ماندید چون آن جا، بالاخره سرپناه اصلی شماست. وقتی هنگام عصبانیت به خودمان اجازه فکر کردن نمی‌دهیم، ممکن است تصمیماتی بگیریم که واکنش به همان لحظه باشد. چنین واکنش‌هایی با واقعیت کلی زندگی ما و آن فرد فاصله دارد.

مقدمات آشتی را فراهم کنید

حالا هم نباید زمان را بیشتر از این از دست بدهید. با کمک مادر یا خواهرتان، شرایطی را برای دیدار با پدر و گفت‌وگوی اصولی درباره بحثی که پیش آمده، فراهم کنید.

پرسش و پاسخ های ۱۰ ثانیه ای

حوصله هیچ کاری را ندارم، دلیلش ابتلایم به افسردگی حاد است؟

حوصله هیچ‌کاری را نداشتن، اتفاقی طبیعی است بنابراین نمی‌توان به شما برچسب افسردگی آن هم حاد زد. یک مشاور می‌تواند با بررسی علت، شدت، مدت زمان و... این مشکل، ریشه این بی‌حوصلگی را کشف کند.

فهیمه میرزایی، کارشناس ارشد روان‌شناسی

۶ راهکار اضافه کردن رنگ به دکوراسیون خانه بدون نقاشی!

بانوان

این روزها بسیاری از افراد از رنگ‌های خنثی در دکوراسیون خانه خود استفاده می‌کنند. همین مسئله باعث می‌شود بعضی از خانه‌ها بی‌روح باشند و حس و حال یک خانه دنج و گرم را نداشته باشند. شما به عنوان خانم خانه با اضافه کردن رنگ به دکوراسیون منزل‌تان بدون کمک گرفتن از نقاش، می‌توانید حال‌وهوای آن را حسابی عوض کنید. البته این اضافه کردن رنگ به دکوراسیون منزل باید طبق اصول و قواعدی باشد که در ادامه می‌خوانید.

۱ اضافه کردن آثار هنری | برای شروع می‌توانید از آثار هنری استفاده کنید. آثار هنری وسایل تزیینی جذابی هستند که تنوع بسیار زیادی دارند. اگر وسایل اتاق شما رنگ‌های خنثی دارد، اضافه کردن یک تابلوی زیبا با رنگ‌های زنده و روشن می‌تواند جذابیت اتاق را دوچندان و کمی انرژی و روح زندگی به اتاق اضافه کند.

۲ اضافه کردن یک وسیله رنگی | بسیاری از افراد در استفاده از وسایل اتاق مثل مبل‌ها که رنگ‌های جیغ و پررنگ دارند، تردید دارند و معمولا این رنگ‌ها را انتخاب نمی‌کنند. اما اگر فضای اتاق شما و دیوارهای آن رنگ‌های خنثی دارد، اضافه کردن وسایل رنگی می‌تواند حسابی حال‌وهوای آن را تغییر دهد. اگر تا به حال از وسایل رنگی در خانه استفاده نکرده‌اید و هنوز در خرید آن‌ها تردید دارید، ابتدا با وسایل کوچک شروع کنید مثلا برای اتاق کار می‌توانید به‌جای کتابخانه سفید، یک کتابخانه یا شلف‌های رنگی بخرید یا کوسن‌ها و میزهای مبل را رنگی انتخاب کنید.

۳ استفاده از فرش‌های رنگی | این روزها فرش‌هایی با رنگ‌های خنثی مد شده‌اند و برعکس زمان‌های قدیم، بسیاری از فرش‌ها طرح‌های مینیمال با کمترین رنگ را دارند. اما اگر فضای اتاق شما اغلب خنثی و بدون طرح و رنگ است، برای این اتاق نباید فرشی با رنگ خنثی و طرح ساده بخرید. در عوض، فرشی با رنگ‌های متمایز بخرید که حال‌وهوای اتاق را به کلی عوض کند. فرش‌های طرح‌دار و رنگی، به اتاق شما عمق می‌دهند و باعث می‌شوند گرم‌تر و دنج‌تر به نظر برسد. رنگ‌های روشن و متمایز را انتخاب کنید و از امتحان کردن رنگ‌های جدید نترسید.

۴ وسایل روشنایی | این روزها لوسترها و وسایل روشنایی، تنوع بسیار زیادی دارند. ابعاد آن‌ها هم بسیار متغیر است و اگر روشنایی‌ها و لوسترهای رنگی در ابعاد بزرگ تهیه کنید، می‌توانید ظاهر خانه را حسابی تغییر دهید.

۵ اضافه کردن قفسه‌های رنگی | قفسه‌ها یا شلف‌ها این روزها در بیشتر خانه‌ها پیدا می‌شوند. با اضافه کردن شلف می‌توانید فضای بیشتری برای قرار دادن کتاب و وسایل تزیینی در اتاق ایجاد کنید. این قفسه‌ها غیر از این که کاربردی دارند، می‌توانند از نظر تغییر دکوراسیون هم نقش مهمی در اتاق بازی کنند. به‌جای قفسه‌های ساده با رنگ‌های خنثی، از قفسه‌های رنگی استفاده کنید. به همین سادگی می‌توانید کمی رنگ به دکور اتاق اضافه کنید.

۶ افزودن گل و گیاه | گیاهان آپارتمانی رنگ‌های متنوعی دارند. حتی اگر فقط سبز باشند، به زیبایی در اکثر دکوراسیون‌های خنثی هماهنگ می‌شوند و ظاهری جذاب و دلپذیر ایجاد می‌کنند. از چند گلدان بزرگ در اتاق استفاده کنید. اگر رنگ سبز متناسب با دکوراسیون اتاق شما نیست، می‌توانید گیاهانی با رنگ‌های مختلف بخرید.

برای نوشتن این مطلب از تابناک کمک گرفته شده است

فتونکته

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*من مازندرانی هستم و می‌خواستم از مربی باغیرت و آملی تیم ملی والیبال تشکر کنم. مایه افتخار ما و شهرمون شدی آقای بهروز عطایی.

*پیاده‌روی در این هوای به شدت آلوده که باعث تعطیلی بعضی شهرهای کشور هم شده، بیشتر ضرر داره تا فایده.

*بیشتر ما ایرانی‌ها، راهکارهای افزایش طول عمر رو که در صفحه سلامت بهشون اشاره شده، برعکس داریم انجام می‌دیم. من که هرچی رو گفتین نباید بخورین دارم هر روز می‌خورم!

*مطلب «راهنمای پیاده‌بودن در عصر ماشین‌ها» رو امیدوارم خانم‌ها حتما بخونن. الان بیشتر ماشین‌هایی که من تو خیابون‌ها می‌بینم، خانم‌ها هستن و بیشترشون هم تک‌سرنشین.

*یکی از مهم‌ترین عوامل صمیمیت‌زا در بین زوجین، درک کردن همدیگر است که در مطلب به این موضوع اشاره نشده.

*مسئولان ما جوان‌گرایی رو از تیم ملی والیبال یاد بگیرن. آقای محتشمیان، خیلی دقیق به این مورد اشاره کردن، حیف که برخی مسئولان کلا گوش شنوایی ندارن!

*الان برنامه‌ریزی برای یک پیاده‌روی با خرید کفش مناسب، لباس مناسب، هدفون بی‌سیم، نوشیدنی و... ۴ یا ۵ میلیون تومن در میاد! به نظرم پیاده‌روی نریم، به صرفه‌تره.

*در زندگی سلام از شرایط فصل آینده لیگ برتر و امید تیم‌ها برای قهرمانی هم بنویسین. تقابل مربی خفن سپاهان، بازیکن‌های خوب پرسپولیس و استقلالی که دوباره میاد برای قهرمانی، جذاب به نظر می‌رسه.

آگهی مناقصه عمومی فرماندهی آماد و پشتیبانی
منطقه شمال شرق نزاجا (مدیریت خرید و پیمان)
نوبت دوم شماره ۲

فرماندهی آماد و پشتیبانی منطقه شمالشرق نزاجا(مدیریت خرید و پیمان)در نظر دارد نیازمندی اقلام مشروحه ذیل را به صورت مجزا از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید.

ردیف	شرح جنس		مقدار	واحد	نیازمندی	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه
۱	ماست ۱۰۰ گرمی		۱۸۰۰۰۰	کیلوگرم	یکساله	۷۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۲	کتلت گوشت ۴۰ درصد		۳۵۰۰۰	کیلوگرم	۴ ماهه	۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۳	تره بار مشهد	سیب زمینی	۱۰۰۰۰۰	کیلوگرم	یکساله	۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰
		پیاز	۸۰۰۰۰			
		هویج	۴۰۰۰			
		فلفل دلمه	۲۷۰۰			

سپرده شرکت در مناقصه: شرکت کنندگان می بایست مبلغ سپرده شرکت در مناقصه به عنوان تضمین هر یک از ردیف های فوق را به حساب جاری طلایی ۵۱۵۱۵۷۱۶۳۹۰۰۹ نزد بانک سپه به نام وجوه متفرقه پشتیبانی منطقه شمالشرق نزاجا واریز یا معادل آن ضمانت نامه معتبر بانکی و یا اوراق مشارکت به مناقصه گزار ارائه نمایند.
تاریخ و محل دریافت اسناد مناقصه: از تاریخ ۱۴۰۱/۰۴/۲۱ لغایت ۱۴۰۱/۰۴/۲۸، درب انتظامات پادگان ف آماد و پشتیبانی منطقه شمالشرق نزاجا
زمان و محل تحویل پیشنهادها: پیشنهاد دهندگان باید حداکثر تا ساعت ۱۰:۰۰ مورخه ۱۴۰۱/۰۵/۱۱ پاکت ها پیشنهادی خود را به انتظامات پادگان ف آماد و پشتیبانی منطقه‌شمالشرق‌نزاجاتحویل‌نمایید
زمان و محل قرائت پیشنهادها: پیشنهادهای واصله در ساعت ۱۰:۳۰ مورخه ۱۴۰۱/۰۵/۱۱ در حضور امضای کمیسیون مناقصه در دفتر مدیر خرید و پیمان ف آماد و پشتیبانی منطقه شمالشرق نزاجا بازگشایی و قرائت خواهد شد.

هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه بوده و دستگاه مناقصه‌گزار در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار است

آدرس محل برگزاری کمیسیون: مشهد- خیابان امام خمینی (ره) - انتهای امام خمینی ۸۱ پادگان ف آماد و پشتیبانی منطقه شمالشرق نزاجا (مدیریت خرید و پیمان
تلفن: ۳۸۵۹۹۱۱۷ - ۰۵۱ ۰۹۳۹۳۱۰۶۳۵۶
۱۴۰۱۷۸۸۵۵/ف

کارت و برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱ SL مدل ۹۰ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۴۶۶ ب ۵۱ به شماره موتور ۳۹۹۳۹۸۰ به شماره شاسی S۳۴۱۲۲۹۰۸۶۶۵۱۱ بنام علی صفاریان مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۷۹۲۵۱/م

پاسپورت عراقی اینجانب حیدر عبد عون ابراهیم مفقود و فاقد اعتبار است از یابنده خواهشمند است به کنسولگری عراق تحویل دهد ۱۴۰۱۷۹۰۹/م

سند کمپانی اچ سی کراس مدل ۹۷ به شماره انتظامی ۹۴۲ ب ۳۴ ایران ۲۰ (قدیم) و ۱۲-۲۶۷ ق ۱۵ (جدید) به شماره موتور FA173B0046295 به شماره شاسی NAAE4CFZXJX101513 بنام احمد پورحافظ مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۷۹۲۷۵/م

برگ سبز خودرو سواری پژو ۴۰۵ مدل ۱۳۹۳ به شماره انتظامی ایران ۹۳-۴۶۷ ج ۷۴ به شماره موتور ۱۲۴K۰۴۰۹۶۷۲ به شماره شاسی NAAM۰۱CA۵EH۴۷۹۲۶۱ بنام حسن رضایی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۷۹۳۸۲/م

برگ سبز موتورسیکلت پرواز GLX۱۲۵ مدل ۱۳۸۸ مشکی به شماره انتظامی ۷۶۱-۳۷۳۶۷ به شماره موتور NMYJ۱۰۰۰۰۶۳ به شماره شاسی N۲N***۱۲۵X۸۸۱۰۱۴۷ بنام سیدمحسن ثمره موسوی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۷۹۳۷۷/م

برگ سبز، برگ کمپانی، کارت ماشین و اسناد فروش مینی بوس بنز ۳۰۹ مدل ۱۳۵۸ به شماره پلاک ۹۶ ع ۵۹۲ ایران ۱۲ به شماره موتور ۰۵۲۵۷۴ به شماره شاسی ۳۳۳۴۱۲ بنام ابوالحسن گروهی مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۷۹۳۸۰/ش