

۵ راهکار ساده و مفید برای جوان ماندن مغز

30 خرداد 1403

مغز خود را با این راهکارهای هوشمند حفظ کنید تا تمرکز خود را بیشتر کرده و تفکر شناختی را تقویت کنید.

برخی از تغییرات در حافظه و توانایی شناختی شما، بخشی از روند طبیعی پیری است. گفته می‌شود که بسیاری از مهارت‌های شناختی مانند پردازش چندگانه اطلاعات، در حدود ۳۰ سالگی به اوج خود می‌رسند و پس از آن با افزایش سن، بسیار کم می‌شوند. اما شما مجبور به تن دادن به این اتفاق نیستید. با انجام انتخاب‌های هوشمندانه در شیوه زندگی، می‌توانید مغز خود را دوباره بازیابی کنید و فردی متمرکز و تیزهوش بمانید. کافی است این روش‌ها را دنبال کنید:

۱. بدون جست‌وجوی اینترنتی به یاد بیاورید

اینترنت برای گفتن نام بازیگری که نام او روی نوک زبان شما است، اما به یاد نمی‌آورید، انتخاب بسیار مناسبی است. اما این کار یک مسئله امروزی به نام فراموشی دیجیتال را در پی دارد. شما اطلاعات را فراموش می‌کنید، زیرا به یک دستگاه هوشمند اعتماد دارید تا آن را برای شما به خاطر آورد. بر اساس نظرسنجی شرکت امنیت اینترنتی کاسپر اسکایپ، نیمی از ما نمی‌توانیم بدون استفاده از لیست مخاطبان گوشی تلفن همراه خود، به فرزندان یا محل کار خود زنگ بزنیم.

سارا مدنیک، استادیار علوم شناختی در دانشگاه کالیفرنیا ایروین می‌گوید: «مغز یک دستگاه استفاده یا از دست دادن آن است.» وقتی چیزهای جدید را یاد می‌گیریم و آن‌ها را به یاد می‌آوریم، هیپوکامپ و قشر جلوی مغز که با حافظه درگیر هستند را فعال می‌کنیم. اما وقتی ما برای یادآوری از منابع خارجی، مانند تلفن یا اینترنت استفاده می‌کنیم، ممکن است آن مناطق از مغز تضعیف شوند؛ بنابراین دفعه دیگر که در تلاش برای نامگذاری یک بازیگر هستید، خود را به چالش بکشید و نام او را در دستگاه جستجو نکنید. سعی کنید بدون استفاده از اپلیکیشن‌های مسیریاب به یک آدرس جدید.

دکتر مدنیک می‌گوید: «با این ذهنیت جلو بروید که به مغز خود اعتماد دارید و باید آن را در مغز خود بیابید.» هرچه بیشتر فکر می‌کنید و رویکردهای جدید را امتحان می‌کنید، مغز خود را بیشتر درگیر نگه می‌دارید تا سلامت آن طولانی‌تر شود.



۲. چرت بزنید

خواب آرامش بخش و با کیفیت در طول شب، کمک می‌کند تا مغز مطالبی که ما در طول روز آموخته‌ایم را به دانش تبدیل کند. اگرچه جایگزینی برای هفت تا هشت ساعت خواب شب وجود ندارد. اما گفته می‌شود چرت زدن به موقع می‌تواند به طرز شگفت‌آوری تأثیری نزدیک به استراحت شبانه داشته باشد.

یک چرت ۹۰ دقیقه‌ای می‌تواند با آنچه در مغز از نظر ادغام حافظه، خلاقیت و بهره‌وری در طول شب به دست می‌آید، رقابت کند. شاید برای شما خیلی سخت باشد که ۹۰ دقیقه در روز را به خواب اختصاص دهید، چرت زدن ۳۰ دقیقه‌ای هم می‌تواند به قفل کردن اطلاعات در مغز کمک کند.

۳. هر روز ورزش کنید

گری اسمال، مدیر دانشگاه و مدیر مرکز طول عمر دانشگاه کالیفرنیا می‌گوید: «خون پر از اکسیژن و مواد مغذی است که مغز ما را تغذیه می‌کنند. ورزش باعث ایجاد پروتئینی می‌شود که مانند غذای مغز عمل می‌کند و سلول‌های عصبی را به رشد نورون‌ها تحریک می‌کند تا بتوانند به طور موثرتری ارتباط برقرار کنند.» حتی یک تمرین ثابت و ساده هم می‌تواند در تقویت فوری شناختی به شما کمک کند. یک مطالعه کوچک، اما امیدوارکننده در سال ۲۰۱۹ نشان می‌دهد افرادی که روزانه ۳۰ دقیقه دوچرخه‌سواری ثابت انجام می‌دادند نسبت به دیگران که آن زمان را استراحت می‌کردند، توانایی بهتری برای به یاد آوردن اسامی دارند.

۴- چند کار را همزمان انجام ندهید

چند وظیفه‌ای بودن باعث می‌شود احساس رشد و تقویت حافظه داشته باشیم، اما کاملاً برعکس است. دکتر اسمال می‌گوید: «مغز به گونه‌ای طراحی نشده است که به طور همزمان روی چندین کار متمرکز شود.» در نتیجه، وقتی تبدیل به یک فرد چند وظیفه‌ای می‌شویم، مغز احساس استرس می‌کند و خطاهای بیشتری مرتکب می‌شود. این استرس، چه متوجه آن باشد و چه نه، باعث ترشح هورمون‌هایی می‌شود که در حافظه کوتاه مدت تداخل ایجاد می‌کنند.

به جای اینکه سعی کنید کل لیست کارهای خود را همزمان انجام دهید، باهوش‌تر و یکنواخت کار کنید. ابتدا تلفن خود را از دید خارج کنید. توانایی نگهداری و پردازش داده‌های مغز هر زمان که تلفن هوشمند در دسترس باشد به خطر می‌افتد، حتی اگر خاموش باشد. دکتر اسمال می‌گوید: اگر استفاده از فضای

مجازی رسانه‌های اجتماعی بیش از حد وسوسه‌انگیز است، از یک برنامه مدیریت زمان استفاده کنید تا ساعت‌ها وقت خود را صرف استفاده از تلفن همراه نکرده باشید.



۵- مواد غذایی مفید برای مغز بخورید

تغذیه تأثیر چشمگیری در حافظه و تمرکز روزانه شما دارد و توانایی شما در حفظ اطلاعات و موارد دیگر را بهبود می‌دهد. انواع توت‌ها و چغندرها را در برنامه غذایی خود قرار دهید. توت‌ها حاوی ترکیبات رنگدانه مشابه آنتوسیانین‌ها هستند که به انواع توت‌ها رنگ‌های قرمز، بنفش و آبی می‌دهد. آنتوسیانین‌ها می‌توانند از سد خونی مغزی عبور کنند و در ناحیه‌ای از مغز که مرتبط با یادگیری و حافظه است متمرکز شوند، آن‌ها باعث کاهش التهاب می‌شوند و ممکن است سیگنال‌دهی عصبی را افزایش دهند.

چغندر سرشار از نیترات است که در خون به اکسید نیتریک تبدیل می‌شود. اکسید نیتریک رگ‌های خونی را در سراسر بدن شل می‌کند و جریان خون را تقویت می‌کند. هرچه خون بیشتری به مغز شما برسد، عملکرد آن بهتر خواهید بود.

زردچوبه سرشار از کورکومین است، یک ماده ضد التهاب قوی. نتایج به دست آمده از یک تحقیق کوچک نشان می‌دهد، افرادی که بدون زوال عقل، دو بار در روز حدود ۹۰ میلی گرم زردچوبه را مصرف می‌کردند در مقایسه با افرادی که دارونما مصرف می‌کردند، حافظه و توجه بهتری نشان دادند.