

۵ تمرین عالی برای تقویت حافظه

اگر دوست دارید ذهن تان را ورزش دهید تا زیرک تر شود و جوان تر بماند، تمرین های مطرح شده در این مطلب را ه گشای شما خواهد بود

محوری

بیشتر افراد به ورزش و انجام تمرینات بدنی اهمیت می دهند و معمولاً برنامه مشخصی را در زندگی خود به تمرینات فیزیکی اختصاص می دهند ولی معمولاً این نکته فراموش می شود که باید ذهن را هم ورزش داد و برای پرورش و تقویت آن برنامه ریزی کرد. اگر قصد دارید تمرکز خود را تقویت و مفاهیم جدید را بهتر درک کنید، باید به دنبال روش های تمرین حافظه و ذهن خود بگردید. تمرینات ذهنی به شما کمک می کند حافظه و مغز فعالی داشته باشید. ممکن است با گذشت زمان، دیگر به دنبال یادگیری مسائل جدید نباشید، مطالعه را کنار بگذارید و دانش جدیدی نیز کسب نکنید ولی باید در همین نقطه اعلام کرد که با این روند زندگی، در زمان کوتاهی ذهن و حافظه تان با چالش های جدیدی روبه رو می شود که قطعاً چندان خوشایند هم نیست. به گزارش برترین ها و در ادامه برای جلوگیری از این مشکل پنج تمرین ذهنی فوق العاده را با شما به اشتراک می گذاریم تا ذهن خود را برای مدت طولانی تری جوان و زیرک نگه دارید.

۱. اتفاقات روزانه تان را هر شب مرور کنید

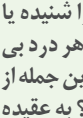
آیا شب قبل از امتحان را به خاطر می آورید که با چه سرعتی در حال یادگیری و ورود اطلاعات مختلف به درون مغز خود بودید؟ باید بدانید این روش، یک تمرین عالی برای تقویت حافظه محسوب می شود. البته که بسیاری از افراد با گذشت زمان، یادگیری و آموزش را متوقف کرده و یادآوری مطالب مختلف را هم کنار گذاشته اند. برای انجام این تمرین نیاز نیست به سراغ یادگیری رشته یا تخصص جدیدی باشید. کافی است در ساعات عصر یا شب همه آنچه در طول روز انجام

بزن لبخند قشنگه رو!

انتشار عکسی از یک تاکسی که دیگران را تشویق به خندیدن می کند، تلنگر خوبی است که ما هم برای آوردن لبخند به لب دیگران تلاش کنیم اما چرا تقسیم شادی با دیگران مهم است؟



دکتر سیدعلی طربانی | روان شناس



شاید بارها و بارها این جمله را شنیده یا جایی خوانده اید که «خنده بر هر درد بی درمان دواست». آیا به راستی این جمله از لحاظ علمی حقیقت دارد؟ به عقیده روان شناسان، لبخند زبان مشترک آدم ها و حتی ملت ها و در واقع یک رفتار بین المللی است. بگذارید

❖ مزایای لبخند زدن در محیط خانه و کار

لبخند اثر بسیار خوشایندی بر چهره شما دارد و باعث می شود شما فردی مثبت و دوست داشتنی به نظر برسید. با لبخند زدن آثار عاطفی و ارتباطی مثبتی به شکل ناخودآگاه و تلویحی در دیگران ایجاد می کنید. لبخند جذاب، کلید موفقیت شما در رابطه های مختلف خواهد بود. تحقیقات مختلف نشان می دهد افرادی که لبخند می زنند، دوست داشتنی تر و جذاب شناخته می شوند اما افراد با چهره عبوس و غمگین طرفدار زیادی ندارند و نفوذناپذیر به نظر می رسند. حالت چهره ما وقتی عبوس هستیم، پیام هایی ناخودآگاه به محیط می فرستد و به طور ضمنی اعلام می کند که میلی به برقراری ارتباط با دیگران نداریم.



داده اید و اتفاقی هایی که برایتان افتاده است و مواد غذایی را که خورده اید، به سادگی با خود مرور کنید. همین کارها برای مرور و یادآوری به صورت روزانه، کمک کننده هستند. نوشتن خاطرات روزانه هم روش مناسبی خواهد بود و اطمینان می یابید که مجبورید این تمرین را به صورت روزانه انجام دهید. شاید به نظر برسد هدفی پشت این راهکار وجود ندارد ولی باید بدانید مرور آن چه در طول روز پیش آمده، تمرین فوق العاده ای برای ذهن و حافظه شماست.

۲. نقشه ذهنی بسازید

حافظه فضایی تان چگونه است؟ برای بسیاری از افراد، یادآوری مکان ها و مسیر رسیدن به آن ها دشوار به نظر می رسد و در بسیاری مواقع نمی توانند فضاهای مختلف را در ذهن خود مجسم کنند. اگر شما هم به این مشکل دچار هستید، خلق نقشه ذهنی تمرین فوق العاده ای برای تقویت حافظه فضایی شما خواهد بود. آن چه باید در این تمرین انجام دهید، به این صورت است: هر زمان که به مکان جدیدی می روید، بعد از بازگشت به خانه نقشه آن را در ذهن مجسم و آن را خلق کنید و روی کاغذ بکشید. این روش هم حافظه فضایی و هم حافظه بصری شما را بهبود می بخشد. آیا به نظر تان این تمرین بی نظیر نیست؟

با یک مثال، این موضوع را شفاف تر توضیح بدهم. تصور کنید در متروی یک کشور بیگانه نشسته اید، هیچ آشنایی آن جا نمی بینید و به طررف مقابل تان لبخند می زنید! ناخودآگاه متوجه می شوید که طرف مقابل تان جواب لبخند شما را با لبخندی دیگر پاسخ می دهد. در ادامه به بهانه انتشار عکسی از یک تاکسی که راننده ای خوش ذوق داشته، کمی درباره اهمیت لبخند زدن و ضرورت تقسیم شادی با دیگران خواهیم گفت.

❖ در شرایط سخت، چرا لبخند بزنیم؟

شاید برای بعضی ها این سوال پیش بیاید که چطور می توانیم در شرایط سخت لبخند بزنیم؟ بالاخره همه ما در زندگی با در سرحایی مواجه هستیم و خواهیم بود. اگر یک مقدار واقع بین باشید و چشمان تان را باز کنید، متوجه پاسخ این سوال می شوید! تمام داشته های خودتان را بنویسید. تمام داشته های امروز شما آرزوهای دیروزتان بوده است. تمام آن هایی را که می توانید جبران کنید دوباره به دست بیاورید خط بزنید مانند خوردر، پول، کار و... هر چیزی که درون این فهرست شما باقی ماند، غیر قابل جبران است و دارایی واقعی شما به حساب می آید مانند سلامتی، فرزند خوب، پدر و مادر، همسر و... این ها همان چیزهایی هستند که شما باید از آن ها لذت ببرید و بابت داشتن شان بخندید.

❖ حداقل بازبان تان دلیل شاد شدن دیگران شوید

انسان موفق انسانی است که بتواند این شادی را با دیگران تقسیم و به دیگران محبت کند و وقتی کسی ناراحت و غمگین است، خوبی هایش را به او یادآوری کند. بد نیست هراز چندگاهی سرزبانی محبت کنید و دلیل شاد بودن دیگران شوید یعنی اگر کاری از دست تان بر نمی آید، خب لااقل در این باره تعارف کنید و گاهی بدون بهانه به همسر، فرزند یا همکار تان بگویید که «لبخند بزن عزیزم!»، دیگران را شاد کنید تا اثر و باز خورد آن به خودتان برگردد و این حدیث از حضرت علی (ع) همیشه درون ذهن تان باشد: «سوگند به خدایی که هر صابلی را می شنود، هر کس دلی را شاد کند خداوند از آن شادی لطفی برای او قرار دهد که به هنگام مصیبت چون آب زلالی بر او باریدن گرفته و تلخی مصیبت را بزداید.» (نهج البلاغه، حکمت ۲۵۷)



۳. از دست مخالف خود استفاده کنید

چپ دست هستید یا راست دست؟ یکی از جالب ترین تمرینات ذهنی این است که همه کارهای معمول خود را با دست غیر غالب خود انجام دهید. برای مثال اگر راست دست هستید، سعی کنید با دست چپ خود بنویسید یا دندان ها را با دست چپ مسواک بزنید. بدون شک در شروع انجام این تمرین، متوجه می شوید که تمرین به شدت دشوار است ولی نگران نباشید، این برداشت کاملاً طبیعی به نظر می رسد. برای آن که بتوانید از دست غیر معمول خود استفاده کنید،

به تلاش بیشتری نیاز دارید ولی بدانید نتیجه این تمرین مثبت و بی نظیر است، شما در این تمرین به سختی در حال فعالیت هستید.

۴. برنامه معمول زندگی تان را تغییر دهید

شاید به نظر احمقانه باشد ولی زمانی که برنامه زندگی معمول و عادت شده تان را تغییر دهید، در واقع در حال تمرین دادن به خودتان هستید. برای مثال

به جای استفاده از آسانسور، از پله ها به طبقه مد نظر بروید و به جای روش کاری همیشگی تان، یک برنامه دیگر را در پیش بگیرید. این کار سطح توجه شما را تقویت می کند و باعث هوشیاری بیشتر تان می شود. این روش به این دلیل اثر گذار و مثبت است که باعث می شود با مسائل جدیدی مواجه شوید. زمانی که فعلییتی را باروال همیشگی خود انجام دهید، به اطراف خود توجه کمتری خواهید داشت. برای مثال اگر از مسیر جدیدی به محل کار خود بروید، مجبورید بیشتر به آن فکر و توجه کنید که باید در کدام خیابان به سمت راست بروید یا اگر مسیر را اشتباه رفته اید، به کدام سمت تغییر جهت بدهید. سپس می توانید زمانی که به خانه بازگشتید، این تمرین را با ساخت نقشه ذهنی تلفیق کنید تا ذهن تان را فعال تر نگه دارید.

۵. هر روز چیز جدیدی یاد بگیرید

این تمرین به آن معنا نیست که حتما باید در دوره تخصصی جدیدی ثبت نام کنید یا رشته خاصی را بیاموزید. در زندگی روزمره خود، مسائل بسیاری وجود دارند که می توانید آن ها را به چشم تمرین نگاه کنید و از آن نکات جدیدی بیاموزید. برای مثال می توانید شماره تلفن یا آدرس ی از یک دوست را که همیشه عادت دارید درباره اش سوال کنید و هرگز آن را به یاد نمی سپارید، حفظ کنید. این مورد هم به نوعی یادگیری محسوب می شود و مفید خواهد بود.

❖ هرچه زودتر دست به کار شوید

آیا هرگز برای تقویت حافظه خود هیچ کدام از این تمرینات را انجام داده اید؟ به نظر شما کدام تمرین مفید و کار بردی تر است؟ علاوه بر تمرینات ذکر شده، روش های متنوع و بیشتری نیز برای تقویت ذهن و حافظه وجود دارد، برای مثال تمرینات سودو کوو استفاده از اپلیکیشن های مخصوص برای فعال نگه داشتن ذهن در این دسته قرار می گیرند. این نکته را به یاد داشته باشید که تمرینات ذهن و حافظه در به یادسپاری مسائل مختلف و فراموش نکردن آن ها تاثیر به سزایی دارد. انجام تمرینات فیزیکی و ذهنی برای سلامت جسم و روان مفید است و می تواند سبک زندگی بهتری را برایتان رقم بزند. پس هر چه زودتر دست به کار شوید.



دختر مورد علاقه ام در دوران عقد طلاق گرفته، چه کنم؟

پسری ۳۱ ساله هستم و به پیشنهاد یکی از همکاران با دختری ۲۷ ساله آشنا شدم و یک جلسه صحبت کردیم. چند راهنمایی می خواهم. اول این که او قبلاً ازدواج کرده اما در زمان عقد بدون هیچ ارتباطی با همسر به دلیل بیماری شوهر که قبل از عقد نگفته بوده، طلاق گرفته است. به شخصه با این موضوع مشکل خاصی ندارم اما خواستم نظر شما را بدانم؛ موضوع دیگر بحث ادامه تحصیل او در مقطع دکتراست که خودش دوبرخش است، ۱-چهار سال در یک استان دیگر در رفت و آمد باشد که واقعا سخت است و ۲-بحث فرزندآوری هم به تاخیر می افتد. از طرفی هم نمی خواهم جلوی اشتیاقش به تحصیل را بگیرم. چه کنم؟



زهرا حسینی | مشاور



معمولاً ازدواج قبلی یک شخص که به شکست انجامیده، مانعی برای ازدواج او با یک فرد جدید نیست و با توجه به این که نگاه شما هم یک نگاه خنثی به ازدواج قبلی ایشان است و احساس برتری به ایشان ندارید، به احتمال زیاد ازدواج تان از این جهت مشکل ساز نخواهد بود اما نکته مهم در این زمینه، گذشت حداقل شش ماه تا یک سال از جدایی این خانم و بازسازی روحی و روانی پس از آن است. همه می دانیم که شکست در ازدواج و طلاق، تبعات و مشکلاتی به همراه دارد که بسته به وضعیت ازدواج و جدایی میزان نایه سامانی و آشفتگی ها متفاوت است. بنابراین در این زمینه به دقت بیشتری نیاز است تا فرد در دوره آشفتگی روانی دست به انتخاب و تصمیم گیری برای ازدواج نزند.

❖ چقدر خوب که دنبال حذف صورت مسئله نیستید!

در باره موضوع ادامه تحصیل دختر مورد علاقه تان در مقطع دکترا هم باید بگویم که گاهی اهداف شخصی دیگران با اهداف زندگی مشترک تداخل دارند یا تا حدی در تضاد هستند. این که ادامه تحصیل همسر تان در مقطع دکترا با هدف فرزندآوری شما و نظم زندگی مشترک تداخل دارد، از زبانی درست و منطقی است و البته قابل تحسین است که راه حل شما برای این مشکل حذف صورت مسئله نیست بلکه در عین حال که به نیاز خود اهمیت می دهید، به نیاز و علاقه همسر آینده تان هم اهمیت می دهید

قرار و مدار

درست کردن غذای فلفلی امروز دست به کار بشین و به غذای تند و فلفلی درست کنین گاهی به کم هیجان و شیطنت توی آشپزی لازمه



گران بهاترین اسباب بازی برای فرزند شما!

راضیه قلی زاده

اگر مادر هستید، حتما تجربه رفتن به جشن تولد یک کودک را دارید. موقع باز کردن هدایا، کادوهای چند صد تومانی تا چند میلیونی، از ماشین شارژی تا خانه عروسکی لوکس و مفصل، از طرف خاله و عمو دوستان، دور تادور کودک را احاطه می کند. اگر تاکنون چنین کادوهایی را نگرفته اید و این دست جشن تولدها و هدایا بر ای شما، تنها در حد دیدن آن گندم در دست مردم بوده؛ خم به ابرو نیاورید. اشتباه نکنید، قرار نیست داستان فلان کودک محروم در فلان روستای دور افتاده را بگویم که متخصص یا میلیاردری معروف شده و قرار هم نیست کودکی در حسرت اسباب بازی های خانه های دیگران بار بیآوریم. می خواهم صحنه ای را شرح دهم که احتمالا دیده اید.

بازی با کارتن خالی؛ کارتنی جادویی که برای کودک یک بار کشتی کروز است و یک بار سفینه فضایی آلفا، یک بار خانه عروسکی است و یک بار مغازه بستنی فروشی؛ لذت دیدن کودکانی که در منزل یا در اطراف تان بایک تکه کارتن چنین بازی هایی می کنند، نباید کمتر از ماشین شارژی میلیونی باشد. آنان کودکانی خلاق هستند که بازی هایی بی انتها ابداع می کنند. بازی هایی که مثل پروتئین برای رشد مغز کودک مهم هستند.

مسئله این نیست که پول خرید اسباب بازی های متنوع را داریم یا نه، مسئله این است که گاهی با پر کردن اتاق کودک با اسباب بازی های به ظاهر آنچنانی که به رشد خلاقیت کودک تان نیز کمک نمی کند؛ می خواهیم جای وقتی را که برای بازی با کودک کامنا اختصاص نمی دهیم، پر کنیم. اما باید به یاد داشته باشیم بازی برای کودک تان ابزاری برای برقراری ارتباط دوسویه، خلاقانه و عاطفی باجهان اطرافشان است نه وسیله ای صرفاً برای وقت گذرانی. گاهی با ساده ترین وسایل و بازی ها مثل مور دوق می توانیم به خلاقیت و رشد ذهنی کودک کمان بیشتری کمکر ابرسانیم.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۹۲۰۰
وتلگرام ۰۹۵۳۴۹۴۵۷۶

❖ نمی دانم چطور از «سور ناصالحی» بابت یادداشت بسیار خوش تشکر کنم. عاشق فوتبال و ورزشگاه رفتن هستم و پسر هم همین طور اما هنوز جرئت نکردیم با هم برویم. چندباری هم که رفتیم، به او گفتیم که پیش دوستانش بنشینند تا در زمان فحاشی تماشاگر نماها، چشمش به من نیفتد.

❖ کاش در پرونده قصه های خوب، چندتا کتاب داستان خوب هم معرفی می کردید.

❖ مطلب دخالت خانواده ها در زندگی زن و شوهر های جوان، کاربردی بود. برای ما که تازه ازدواج کرده ایم، بیشتر مطلب چاپ کنید.

❖ صفحه نوجوان و تنوع مطالبش برای من که پسری ۱۴ ساله ام، جالب است. فقط لطفاً یک بخش را هم برای ما علاقه مندان به فوتبال بگذارید و درباره این رشته مطلب بنویسید.

❖ دوست داشتن عاشق چه فرقی می کند؟ مشاوران به این سوال پاسخ دهند.



زندگی سلام
چهارشنبه
۱۹ تیر ۱۳۹۸
شماره ۱۳۶۵

خانواده مشاوره



بانوان