

## نوشتن با قلم ذهن را تقویت می‌کند

پژوهشگران نروژی و فرانسوی دریافته‌اند که استفاده از کاغذ و قلم به جای دستگاه‌های دیجیتالی، موجب تقویت ذهن و افزایش قدرت یادگیری می‌شود.



جام جم آنلاین: پژوهشگران نروژی و فرانسوی دریافته‌اند که استفاده از کاغذ و قلم به جای دستگاه‌های دیجیتالی، موجب تقویت ذهن و افزایش قدرت یادگیری می‌شود.

به گزارش مهر، امروزه بسیاری از افراد نوشتن با قلم بر روی کاغذ را فراموش کرده‌اند و ترجیح می‌دهند که به جای کاغذ بر روی تلفن‌های همراه هوشمند، رایانه و یا تبلت‌ها بنویسند، اما این افراد باید بدانند که با خطر کاهش قدرت ذهنی و یادگیری مواجهند.

محققان دانشگاه استاونگر نروژ و دانشگاه ماری فرانس در بررسی‌های خود نشان دادند که فعالیت حرکتی دست فضاهای ویژه‌ای از مغز را فعال می‌کند که این فضاها به تشخیص بصری مفاهیم نوشته شده کمک می‌کند.

به این ترتیب زمانی که ما شروع به خواندن همان نمادها می‌کنیم مغز آنها را علاوه بر سایر راه‌های رایج، حتی از طریق یک تصویر حرکتی نیز بازسازی می‌کند.

به گفته این دانشمندان، برای یادگیری، فشار دادن قلم قدیمی بر روی کاغذ از تایپ کردن نمادهای همان حروف بر روی صفحه کلید مفیدتر است.

این محققان به منظور دستیابی به این نتایج از گروهی از داوطلبان خواستند که به یک الفبای ناشناختنی بنویسند. تعدادی از این افراد باید این نوشته‌ها را با قلم و تعدادی دیگر باید با صفحه کلید می‌نوشتند.

نتایج این بررسی‌ها نشان داد پس از چند هفته افرادی که باید با دست و بر روی کاغذ می‌نوشتند بهتر توانستند نمادهای ناشناختنی را به یادآورند.

در دوره تحقیقات، مغز داوطلبان با رزونانس مغناطیسی رصد می‌شد. این مشاهدات نشان داد که ناحیه بروکا در مغز که با فعالیت‌های متعدد یادگیری ارتباط دارد در زمانی که افراد با قلم بر روی کاغذ می‌نوشتند بیشتر فعال می‌شد.

حرکات دست در ناحیه بروکا یک تصویر &#171;حسی - حرکتی» را می‌ساختند که خاطرات را تقویت می‌کرد.