



راه‌هایی برای تقویت حافظه

نمی‌توانید کلیدهایتان را پیدا کنید؟ فهرست خریدتان را فراموش کرده‌اید؟ شماره تلفن‌ها را به یاد نمی‌آورید؟ نگران نباشید؛ همه ما گاهی در زندگی مواردی را فراموش می‌کنیم. اما با این حال، فراموشی و از دست دادن حافظه هم مساله مهمی است که نباید آن را نادیده گرفت.

جام جم آنلاین: نمی‌توانید کلیدهایتان را پیدا کنید؟ فهرست خریدتان را فراموش کرده‌اید؟ شماره تلفن‌ها را به یاد نمی‌آورید؟ نگران نباشید؛ همه ما گاهی در زندگی مواردی را فراموش می‌کنیم. اما با این حال، فراموشی و از دست دادن حافظه هم مساله مهمی است که نباید آن را نادیده گرفت.

این روزها زیاد در مورد آلزایمر و بیماری‌هایی این چنینی می‌شنویم. به همین دلیل هم همه افراد و بخصوص کهنسالان از بروز چنین مشکلی نگرانند، اما بهتر است به جای غصه خوردن و نگران بودن، به فکر راه‌هایی برای تقویت حافظه باشیم.

از نظر ذهنی فعال بمانید

فعالیت‌هایی که باعث تحریک مغز بشوند با تقویت حافظه، بروز فراموشی و مشکلات این چنینی را به تعویق می‌اندازند. برای این کار می‌توانید جدول کلمات متقاطع حل کنید، بخش‌های جدیدی از روزنامه را بخوانید، هنگام رانندگی راهی دیگر را جایگزین مسیر همیشگی خود بکنید یا در یک کار اجتماعی داوطلبانه شرکت کنید. همه این موارد به تقویت حافظه شما کمک خواهند کرد.

همیشه با دیگران معاشرت داشته باشید

تعاملات اجتماعی به شما کمک می‌کند استرس و افسردگی را که هر دو دلیلی برای شروع فراموشی هستند، از خود دور کنید. بنابراین به دنبال فرصت‌هایی باشید که با دوستان و عزیزانتان بگذرانید، به خصوص اگر همیشه تنها هستید. بنابراین هنگامی که برای یک ناهار یا عصرانه ساده دعوت می‌شوید، از این دعوت استقبال کرده و حتما بروید.

منظم و مرتب باشید

اگر خانه شلوغ و به هم ریخته باشد، احتمال گم کردن لوازم مورد نیاز نیز بیشتر خواهد شد، اما می‌توانید کنار تقویم، روی در یخچال یا هر جای دیگری که فکر می‌کنید مناسب است، فهرست کارها و برنامه‌های خود را قرار دهید. همچنین بهتر است هنگام نوشتن این مطالب، آنها را بلند تکرار کنید تا بهتر در حافظه‌تان بماند. البته دقت داشته باشید که کارهای انجام شده باید سریع از فهرست حذف شوند.

رژیم غذایی خود را کنترل کنید

رژیم غذایی مناسب همانقدر که برای سلامت قلب موثر است، به تقویت حافظه نیز کمک می‌کند. برای همین در برنامه غذایی خود میوه، سبزی و غلات سبوس‌دار را قرار داده و از محصولات کم‌چرب استفاده کنید. البته به مصرف مایعات هم دقت داشته و در طول روز آب کافی بنوشید.

ورزش باید جزئی از برنامه زندگی شما باشد

فعالیت بدنی باعث افزایش جریان خون در تمام اعضای بدن و همین‌طور مغز می‌شود. بنابراین بهتر است هر روز حداقل 3 دقیقه ورزش هوازی را در برنامه خود قرار دهید. چنانچه برنامه زندگی به شما اجازه ورزش کردن نمی‌دهد، حداقل روزی 10 دقیقه پیاده‌روی را داشته باشید.

Mayoclinic

مترجم: نیلوفر اسعدي بیگی