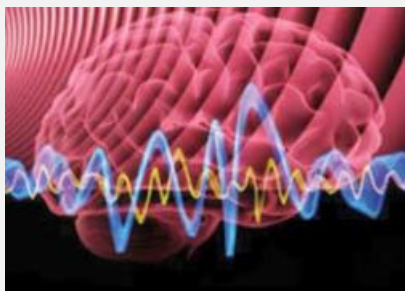


راه‌های تقویت قوای ذهنی

تا به حال برایتان اتفاق افتاده که شماره تلفن، کوچه یا پلاک منزلتان را بعد از سال‌ها تکرار فراموش کنید یا این که در مقطعی احساس کنید آنقدر ذهنتان خسته است که حتی قادر به یادگیری مفاهیم ساده یا به خاطر سپردن اسامی افرادی که هر روز می‌بینید هم نیستید؟



راه‌های تقویت قوای ذهنی

جام جم آنلاین: تا به حال برایتان اتفاق افتاده که شماره تلفن، کوچه یا پلاک منزلتان را بعد از سال‌ها تکرار فراموش کنید یا این که در مقطعی احساس کنید آنقدر ذهنتان خسته است که حتی قادر به یادگیری مفاهیم ساده یا به خاطر سپردن اسامی افرادی که هر روز می‌بینید هم نیستید؟

برای بسیاری از افراد در مقطعی از زندگی این اتفاق می‌افتد، چرا که با افزایش سن، معمولاً از دهه سیام زندگی به بعد و بخصوص پس از طی دوران تحصیل، به این دلیل که مغز کمتر با ارقام و اطلاعات سر و کار دارد، به نظر می‌رسد که بتدریج توانایی‌های خود را از دست می‌دهد. البته معدود افرادی که بسیار اهل مطالعه هستند یا فعالیت‌های جسمانی منظم و مداومی دارند و از سیستم تغذیه‌ای مطلوبی هم به‌طور همیشگی بهره می‌برند، از این قاعده مستثنا هستند. با این حال ضروری است با راهکارهایی که برای مقابله با کاهش قوای ذهنی و قدرت حافظه موثر هستند، آشنا و مانع کاهش قوای مغز خود شویم.

کاهش قوای ذهنی از چه زمان آغاز می‌شود؟

روند مرگ سلول‌های عصبی از بدو تولد آغاز می‌شود، ولی این روند پس از 35 سالگی شدت می‌یابد، به نحوی که روزانه 100 هزار سلول عصبی در انسان از دست می‌رود. در عین حال ایجاد پیوند بین سلول‌های باقیمانده افزایش می‌یابد، به نحوی که تخریب سلول‌های عصبی تا حدود زیادی جبران می‌شود. دکتر فرید فدایی، روان‌شناس و مدیر گروه روان‌شناسی دانشگاه بهزیستی و توانبخشی در این باره می‌گوید: برای کاهش تأثیرات تخریب سلول‌های عصبی و در واقع جلوگیری از کاهش قوای ذهنی نه‌تنها باید از راهکارهای مربوط به بهداشت عمومی یعنی تغذیه سالم، ورزش و جلوگیری از مصرف دخانیات بهره گرفت، بلکه از هر آنچه منجر به تمرین مغز برای انجام فعالیت‌های ذهنی می‌شود نیز استفاده موثر کرد.

از بازی‌ها و تمرین‌های فکری غافل نشوید

تأثیر فعالیت‌های فکری چون حل کردن جدول و معما و انجام بازی‌هایی مانند شطرنج یا حتی درست کردن لوگو و پازل در کودکان از سنین زیر 5 سالگی، در افزایش شناخت و درک بیشتر مغز به طور قطع به اثبات رسیده است.

دکتر فدایی تأکید می‌کند: فعالیت‌هایی چون خواندن کتاب، نوشتن با دست و نه با کامپیوتر، تمرین‌های ریاضی، حفظ اشعار، آموختن زبان‌های بیگانه، حل جدول و انجام بازی‌هایی چون شطرنج به طور قطع سبب افزایش توان مغزی می‌شود.

مهرداد آشتیانی، صاحب درجه بین‌المللی از فدراسیون جهانی شطرنج و مدرس بازی شطرنج نیز می‌گوید: با یادگیری بازی شطرنج هم می‌توان به تقویت حافظه و هم ارتقای قدرت تمرکز بچه‌ها کمک کرد. بعلاوه می‌توان وضعیت تحصیلی دانش‌آموزان را بخصوص در درس ریاضی بهبود بخشید و به آنها برنامه‌ریزی و خویشتنداری را یاد داد. کما این که تحقیقات دانشمندان ثابت کرده است، کسانی که از کودکی شطرنج یاد می‌گیرند ضریب هوشی‌شان رشد چشمگیرتری نسبت به دیگر کودکان خواهد داشت. وی تأکید کرد: بازی شطرنج گرچه همچون حل جدول، جنبه عمومی ندارد و انجام آن نیاز به یادگیری قواعدش دارد ولی از هر تمرین و فعالیت فکری دیگر، حتی از حل جدول و معما، بیشتر در کاهش ابتلا به آلزایمر موثر است.

بهره‌مندی از زندگی شاد و پویا

در عین حال ثابت شده است که ارتباط با انسان‌های دیگر موجب افزایش توانمندی‌های ذهنی می‌شود.

دکتر فدایی می‌گوید: داشتن محیط زندگی شاد و پویا و مشارکت افراد در امور محله، شهر و کشور منجر به افزایش توان مغزی می‌شود. بعلاوه زندگی بدون استرس و رعایت دستورات دینی و اخلاقی به کارکرد بیشتر مغز کمک می‌کند.

کنترل مغز با دستان ماهر شما

فراموش نکنید که هیچ بخشی از بدن بیشتر از دست‌ها به مغز نزدیک نیست. به همین سبب، هر قدر مهارت‌های سریع انگشتان افزایش یابد، عملکرد و فعالیت مغز نیز بیشتر خواهد شد. به گفته دکتر فدایی بین مراکز ادراک تکلم و تولید تکلم با مراکز حرکتی که به دست راست ارتباط دارد، روابط متقابل و پیچیده‌ای وجود دارد که یکدیگر را تقویت می‌کند. در نتیجه نوشتن با دست یا انجام کارهای مهارتی به وسیله دست، موجب تقویت مراکزی در مغز می‌شود که به تقویت حافظه نیز کمک می‌کنند.

مغز سالم در بدن سالم

باز هم تاکید می‌کنیم که فعالیت‌های ورزشی بخصوص تمرین‌های تعادلی می‌تواند ذهن ما را نیز تواناتر کند. بخصوص انجام تمرین‌هایی که سبب حفظ تعادل بدن، انعطاف‌پذیری و نیروی پاها می‌شود از اهمیت زیادی برخوردار است. حتی پزشکان بر این عقیده‌اند که ورزش، گردش خون را در مغز بالا می‌برد و نمی‌گذارد بافت‌های عصبی مغز با بالا رفتن سن بسرعت از بین بروند.

بهره‌گیری از تغذیه سالم و توجه به قند، فشار خون و چربی خون در تقویت قوای فکری بسیار موثر است. دکتر فدایی با اشاره به تأثیرات مثبت مکمل‌های غذایی در تقویت حافظه تاکید می‌کند: امروزه توصیه زیادی بر مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها از قبیل ویتامین E و C می‌شود. در عین حال ویتامین D نیز برای جلوگیری از کاهش و تضعیف توان ذهنی و همچنین حفظ بهداشت روانی در افراد، بخصوص سالمندان بسیار مفید است. بعلاوه ثابت شده است که مصرف آنتی‌اکسیدان‌ها که در میوه‌ها و سبزیجات تازه به وفور یافت می‌شود، خطر ابتلا به آلزایمر را پایین می‌آورد.

خودتان را زود بازنشسته نکنید

فراموشی، ناشی از نابودی جمعی سلول‌های مغز است و متخصصان معتقدند که یک راه جلوگیری از آن، غافل نشدن از انجام فعالیت مغزی در طول زندگی تا سنین بالاست. براساس تحقیقات انجام شده کسانی که دیر بازنشسته شده‌اند در مقایسه با کسانی که تصمیم گرفتند زود بازنشسته شوند، کمتر به آلزایمر دچار می‌شوند. فراموش نکنید که آنچه در به تعویق انداختن ابتلا به آلزایمر کمک می‌کند، تقویت یادگیری و حل مسائل جدید است. علاوه بر همه نکاتی که گفتیم بر این مساله هم تاکید می‌کنیم که خواب مناسب شبانه می‌تواند بهترین روش برای تقویت حافظه باشد. در واقع خواب کافی از 6 تا 9 ساعت در شبانه‌روز با تقویت کارکردهای ذهنی به تقویت حافظه و قدرت یادگیری کمک می‌کند.

پونه شیرازی
گروه سلامت