



خوردنی‌هایی برای تقویت حافظه

به میانسالی نزدیک شده‌اید و کم‌کم قدرت حافظه‌تان رو به تحلیل نهاده؟ بیشتر فراموش می‌کنید و کمتر به یاد می‌آورید؟ غصه نخورید، این راه‌ها را امتحان کنید، بی‌اثر نیست.

جام جم آنلاین: به میانسالی نزدیک شده‌اید و کم‌کم قدرت حافظه‌تان رو به تحلیل نهاده؟ بیشتر فراموش می‌کنید و کمتر به یاد می‌آورید؟ غصه نخورید، این راه‌ها را امتحان کنید، بی‌اثر نیست.

انسان سه حافظه دارد: حسی، کوتاه‌مدت، بلندمدت. هر دریافتی ابتدا وارد حافظه حسی شده، در صورت اهمیت به حافظه کوتاه‌مدت منتقل می‌شود. اگر بتوانید با تکنیک و روش‌هایی چون طبقه‌بندی، یادآوری و تکرار، معادل‌سازی و... زمان و ظرفیت حافظه کوتاه‌مدت را تقویت کنید، آنچه دریافت شده در حافظه بلندمدت جای می‌گیرد و احتمال فراموشی آن کمتر خواهد بود.

یکی از تکنیک‌های ساده برای تقویت حافظه، یادآوری خصوصیات ظاهری وسایل یا افرادی است که در نظران اهمیت کمتری داشته‌اند یا هر روز آن را می‌بینید اما جز با نگاه مجدد نمی‌توانید رنگ، شکل یا وجهی خاص از آن را به یاد آورید.

چند ثانیه به شخص، تابلو، اثر، ابزار، نما و هر چیزی که دم دست است نگاه کنید و با بستن چشم‌ها بکوشید جزئیات آن را به خاطر بیاورید.

بعد با نگاه دوباره ببینید حدستان درست بوده یا نه. ساعتی بعد دوباره بکوشید آن جزئیات غلط و درست را به خاطر آورید. با تکرار این کار در روز بعد خصوصیات آن شخص، تابلو یا منظره خاص ماندگار خواهد شد.

تکرار مورد قبل برای مواردی دیگر طی روزهای بعدی، مغز را بدقت بر جزئیات و به خاطر سپردنشان ترغیب می‌کند و قدرت حافظه را افزایش می‌دهد.

ساختن ارتباط ذهنی بین دو چیز حتی متفاوت، رتبه‌بندی، الگوسازی، تمرین و تکرار، ساخت ماجرای تخیلی، اختصاص آهنگ، رنگ یا شکل، ربط دادن به آدم‌ها، اشیاء یا جاهایی که به یاد دارید، جدا کردن و تقطیع و... از جمله روش‌هایی است که می‌تواند سبب تقویت حافظه شود.

سبزیجات، لبنیات کم‌چرب، موز، زغال اخته، اسفناج، سیر، توت فرنگی، کلم قرمز، روغن ماهی، زیتون، انگور، آلو، آلبالو، هویج، گردو، شیر، جگر، لیمو و... بخورید که حاوی ویتامین‌ها و مواد تقویت‌کننده حافظه همچون ویتامین B، آهن، آنتی‌اکسیدان، امگا3، آنتوسیانین، بتاکاروتن، ویتامین C، کولین، ویتامین A، اسید فولیک، ویتامین B12، ویتامین E، استروژن و... است.

چای با توجه به افراد اثر متفاوتی دارد، اما کمتر بنوشید و در فواصل دور از غذا چون تانن موجود در آن آهن بدن را کم کرده، موجب اختلال یا کاهش عملکرد حافظه می‌شود.

خواب کافی داشته باشید. مقدار خواب کافی، از پنج یا شش ساعت تا هشت یا حتی 9 ساعت در روز یا شب، پیوسته یا حتی گسسته برای هر فرد متفاوت است.

موضوعاتي را که دوست دارید درباره آنها بیشتر بدانید، به شماره 300011220 پیامک کنید.

رشید حسام - جام جم