



## نسخه شکسپیر برای تقویت حافظه پس از ۴۰۰ سال تأیید شد

محققین نشان داده‌اند که رُزماری نه تنها باعث بهبود حافظه بلندمدت و توانایی محاسبه ذهنی می‌شود، بلکه روی عملکرد حافظه آینده‌نگر و توانایی‌هایی که در کارهای روزمره به آن‌ها نیاز داریم تاثیر مثبتی دارد.

محققین نشان داده‌اند که رُزماری نه تنها باعث بهبود حافظه بلندمدت و توانایی محاسبه ذهنی می‌شود، بلکه روی عملکرد حافظه آینده‌نگر و توانایی‌هایی که در کارهای روزمره به آن‌ها نیاز داریم تاثیر مثبتی دارد.

بهنوش خرم‌روز: اگر پیش از این به دنبال راهکاری برای تقویت حافظه گشته باشید، احتمالا انواع و اقسام راهکارها و پیشنهادها را شنیده‌اید، ولی توصیه دانشمندان، یک راه حل ساده، آن هم با استفاده از یک گیاه خیلی متدوال است: رُزماری! مطالعه‌ای که گزارش آن اخیرا در کنفرانس سالانه انجمن روانشناسی بریتانیا ارائه شده، نشان می‌دهد که بوییدن روغن گرفته شده از گیاه رُزماری، توانایی یادآوری رویدادها و نیز تکالیف دشوار را در افراد بالا می‌برد. در این مطالعه، محققین دانشگاه نورث‌امبریا از 66 فرد بزرگسال خواستند که وارد دو اتاق مجزا شوند، در یکی از این اتاق‌ها، هیچ بویی به مشام نمی‌رسید اما در اتاق دیگر، بوی رُزماری وجود داشت. سپس شرکت‌کنندگان وارد آزمون‌هایی برای بررسی عملکرد حافظه شدند، این کار از طریق تکالیفی برای پیدا کردن اشیای مخفی شده و تحویل آن‌ها به محققین در زمان تعیین شده انجام می‌شد.

نتیجه جالب بود. حاضران در اتاقی که بوی رُزماری به مشامشان می‌رسید، در مقایسه با افراد اتاق دیگر، عملکرد حافظه بهتری داشتند. نویسنده مقاله، دکتر مارک موس در این باره می‌گوید: #171;تمرکز ما در این مطالعه بر حافظه آینده‌نگر بوده، یعنی بخشی از حافظه که به توانایی یادآوری رویدادهایی که در آینده اتفاق خواهند افتاد و نیز یادآوری در راستای تکمیل تکالیف در زمان تعیین شده مربوط است. این بخش از حافظه در واقع برای عملکرد هر روز ما ضروری است.» مطالعات قبلی به شواهدی درباره تاثیر رُزماری بر حافظه رسیده بودند و نشان داده بودند که ترکیبات موجود در بوی رُزماری می‌تواند حافظه بلندمدت و محاسبه ذهنی را بهبود بخشد.

به نظر می‌رسد شکسپیر سال‌ها پیش، از این تاثیر رُزماری خبر داشته است، چون در نمایشنامه هملت به نقل از اوفیلیا می‌نویسد: #171;اینجا رُزماری هست، آن‌ها برای یادآوری هستند: دعا کن، عشق بورز و به یاد آور.» محققین امیدوارند بتوانند از ترکیبات موجود در بوی رُزماری برای کمک به افرادی که از آسیب‌ها و اختلالات مربوط به حافظه رنج می‌برند، استفاده کنند.