



5 رفتار که به یادآوری کمک می‌کنند

زمانی که موضوعی را فراموش کرده‌اید و در حال تلاش برای به یادآوردن آن هستید، چه کاری انجام می‌دهید. چشمانتان را روی هم می‌گذارید یا راه می‌روید؟

زمانی که موضوعی را فراموش کرده‌اید و در حال تلاش برای به یادآوردن آن هستید، چه کاری انجام می‌دهید. چشمانتان را روی هم می‌گذارید یا راه می‌روید؟

به گزارش خبرگزاری مهر، به کرات برایمان پیش آمده که اسم، شماره تلفن یا حتی رمز کارت‌مان را فراموش کرده ایم. در این مواقع چه کاری انجام می‌دهید؟ برخی از افراد برای به یادآوردن نکته یا موضوعی که فراموش کرده اند، چشمانشان را روی هم قرار می‌دهند تا موضوع را به یاد بیاورند یا برخی راه می‌روند. آیا می‌دانید از چنین عکس العمل‌هایی با عنوان حرکاتی برای بازیابی حافظه یاد می‌شود؟ محققان معتقدند با ۵ حرکت ساده به صورت ناخودآگاه به بازیابی حافظه مان می‌پردازیم بدون اینکه از فواید حرکات آگاه باشیم.

* راست نشستن

آیا می‌دانید زمانی که به حالت راست روی صندلی می‌نشینید و یکی از دست‌ها را روی چانه تان به حالت تفکر قرار می‌دهید باعث بازیابی مجدد حافظه شده و این حرکت تاثیر چشمگیری در به یادآوردن موضوعات دارد. مطالعات محققان دانشگاه سانفرانسیسکو نشان می‌دهد، قرار گرفتن در این حالت باعث افزایش اکسیژن رسانی به سلول‌های مغزی می‌شود که در نتیجه بازیابی حافظه را به دنبال دارد.

* روی هم گذاشتن چشم‌ها

مطالعات اخیر محققان انگلیسی نشان می‌دهد که بستن چشم‌ها و روی هم گذاشتن آنها می‌تواند سهم به سزایی در به یادآوردن خاطرات و بازیابی حافظه داشته باشد. این حرکت به ظاهر ساده می‌تواند باعث یادآوری خاطرات و ترسیم بهتر جزئیات شود.

* فراموشی لحظه‌ای

آیا تاکنون برایتان پیش آمده که مکان خود را تغییر داده اما به یاد نیاورید برای چه در آن محیط حضور پیدا کرده اید؟ برای مثال، از یک اتاق به اتاق دیگر منزل رفته اید اما به یاد نمی‌آورید به چه دلیل وارد این اتاق شده اید؟ محققان فرانسوی معتقدند با برگشتن به همان مکان اولیه می‌توان موضوعی را که فراموش کرده اید به یاد بیاورید.

* خندیدن

محققان معتقدند خندیدن یکی دیگر از حرکاتی است که باعث بازیابی حافظه می‌شود. به عبارتی می‌توان گفت، خنده ترشح اندورفین را افزایش داده که با کاهش استرس یا خوش اخلاقی همراه خواهد بود.

* جویدن آدامس

آدامس جویدن، یکی دیگر از راه حل‌هایی است که باعث بازیابی حافظه و همینطور افزایش تمرکز می‌شود.