

More than 100 Ways to Boost Your Brain Power

بیش از صد روش برای قدرت افزایش مغز و پیشگیری از آلزایمر



Here are 120 things you can do starting today to help you think faster, improve memory, comprehend information better and unleash your brain's full potential.

بیماری آلزایمر **Alzheimer's disease** که به اختصار آلزایمر خوانده می‌شود، یک نوع اختلال عملکرد مغزی است که بتدریج توانایی‌های ذهنی بیمار تحلیل می‌رود. بارزترین تظاهر زوال عقل اختلال حافظه است. اختلال حافظه معمولاً بتدریج ایجاد شده و پیشرفت می‌کند. روش‌های که در زیر می‌آید علاوه بر تقویت عملکرد مغز شما باعث پیشگیری از این بیماری وحشتناک و مهلک می‌شود. اگرچه انجام دادن همه‌ی این روش‌ها تقریباً غیرممکن است اما شما سعی کنید هر تعداد از آن‌ها را که قادر هستید انجام دهید. این فعالیت‌ها به شما کمک می‌کند سریع‌تر فکر کنید، حافظه خود را تقویت کنید، اطلاعات پیوامونی را بهتر ادراک کنید و توانایی‌های بالقوه مغزتان را شکوفا کنید.

منبع: <http://www.litemind.com>

ترجمه و تخلص: علی نقی قاسمیان نژاد

Ali.ghasemian@ymail.com

Solve puzzles and brainteasers.

چیستان و معما حل کنید. (در گذشته این عادت بین ما متداول بود اما اکنون کم رنگ تر شده است.)

Cultivate ambidexterity. Use your non-dominant hand to brush your teeth, comb your hair or use the mouse. Write with both hands simultaneously.

دوسو توانی را در خود تقویت کنید. برای مسواک زدن، شانه کردن موها و کارکردن با ماوس از دست غیرمسلط خود استفاده کنید. همزمان با دو دست خود بنویسید.

Learn to enjoy things like paradoxes and optical illusions.

لذت بردن از مفاهیم دارای ابهام و متناقض و تصاویر خطای چشم را در خود پرورش دهید.

Learn mind mapping.

رسم نقشه های ذهنی را یاد بگیرید. نقشه ذهنی مجموعه ای از دیاگرامها برای نمایش کلمات، ایده ها، فعالیتها و موارد دیگر است که حول یک نقطه مرکزی یا کلمه کلیدی بطور محوری کشیده می شود. نقشه ذهنی برای ایجاد، تصویرکردن، ساختاردهی و طبقه بندی ایده ها در زمینه های مطالعات و تحقیق، حل مسئله و تصمیم سازی کاربرد دارد.

Block one or more senses. Eat blindfolded, wear earplugs, shower with your eyes closed.

گاهی اوقات یک یا چند حس خود را بازسازی کنید. در حال غذا خوردن از چشم بند استفاده کنید، با ایرپلاگ (گوشی) حس شنیداری خود را مسدود نمایید و با چشمان بسته دوش بگیرید.

Find intersections between seemingly unrelated topics.

بین موضوعات و مفاهیمی که در ظاهر هیچ ربطی به هم ندارند ارتباط ایجاد نمایید مثلا بین دکمه لباس و عشق!

Find novel uses for common objects. How many different uses can you find for a nail? 10? 100?

برای اشیای معمولی کاربردهای جدیدی پیدا کنید. مثلا برای میخ فکر میکنید چند کاربرد می توانید پیدا کنید؟ 10 تا یا صد تا یا بیشتر؟

Learn creativity techniques.

استفاده از تکنیک های خلاق را یاد بگیرید.

Transpose reality. Ask "What if?" questions.

واقعیات را وارونه کنید و درباره آنها فکر نمایید. این سوالات را زیاد از خود بپرسید: "چه می شد اگر..؟"

Turn pictures or the desktop wallpaper upside down.

تابلوهای خانه و تصاویر پیش زمینه کامپیوترتان را معکوس کنید.

Become a critical thinker. Learn to spot common fallacies.

سعی کنید یک متفکر نقاد باشید. یاد بگیرید که سفسطه های رایج را تشخیص دهید.

Learn logic. Solve logic puzzles.

منطق را یاد بگیرید و معماهای منطقی حل کنید.

Think positive.

مثبت بیندیشید.

Engage in arts — sculpt, paint, play music — or any other artistic endeavor.

به فراگیری یکی از رشته های هنری مثل مجسمه سازی، نقاشی، خوشنویسی و موسیقی مشغول شوید.

Learn to juggle.

چشم بندی های ساده را یاد بگیرید و برای دوستانتان انجام دهید.

Eat 'brain foods'.

غذاهایی که به غذای مغز معروفند بخورید. (مثل غذاهای حاوی فسفر)

Be slightly hungry.

تا حدی گرسنه بمانید.

Exercise!

ورزش کنید.

Sit up straight.

راست بنشینید.

Drink lots of water.

زیاد آب بنوشید.

Deep-breathe.

نفس عمیق بکشید.

Laugh!

بخندید!

Vary activities. Get a hobby.

فعالیت ها و سرگرمی های خود را هر از گاهی تغییر دهید.

Sleep well.

خوب بخوابید. به مدت کافی و در مکانی آرام.

Power nap.

خواب نیمروز را فراموش نکنید.

Listen to music.

به موزیک گوش دهید.

Conquer procrastination.

کار امروز را به فردا نسپارید. با تنبلی و تعویق کارها مبارزه کنید.

Go technology-less.

سعی کنید از تکنولوژی کمتر استفاده نمایید.

Change clothes. Go barefoot.

لباس های خود را تغییر دهید. با پای برهنه راه بروید.

Master self-talk.

خودگویی (با خود حرف زدن) را در خود پرورش دهید.

Simplify!

آسان گیر باشید.

Play chess or other board games. Play via Internet.

شطرنج و تخته نرد بازی کنید. حتی از طریق اینترنت.

Play 'brain' games. Sudoku, crossword puzzles or countless others.

جدول سودوکو و جدول کلمات متقاطع حل کنید.

Be childish!

گاهی بچگانه رفتار کنید.

Play video games.

بازی های ویدیویی را فراموش نکنید.

Be humorous! Write or create a joke.

شوخ طبع باشید. لطیفه بگویید یا خودتان لطیفه بسازید.

Create a List of 100.

لیست هایی صدتایی بسازید. مثلا لیست صدتایی از اشیایی که با حرف "ب" شروع می شود.

Keep a journal.

مجله بخوانید و در این کار مداومت داشته باشید.

Learn a foreign language.

یک زبان خارجی را یاد بگیرید.

Eat at different restaurants – ethnic restaurants specially.

در رستوران های متفاوت غذا بخورید. مخصوصا رستوران های محلی و قومی

Spell long words backwards. !gnignellahC

واژه های بلند را برعکس اسپیل (هجی) کنید. مثلا یژولونکت! (برعکس شده تکنولوژی)

Change your environment. Change the placement of objects or furniture.

محیط اطراف خود را تغییر دهید. جای اشیا و مبلمان منزل را عوض کنید.

Write! Write a story, poetry, start a blog.

بنویسید! یک داستان کوتاه یا شعر بنویسید. یک وبلاگ برای نوشتن خاطرات خود بسازید.

Learn sign language.

زبان اشاره را یاد بگیرید.

Visit a museum.

به تماشای موزه بروید.

Study how the brain works.

یاد بگیرید مغز چگونه کار می کند.

Learn to speed-read.

تندخوانی را یاد بگیرید.

Try to mentally estimate the passage of time.

سعی کنید گذشت زمان را به صورت ذهنی تخمین بزنید.

Guesstimate.

درباره تعداد بعضی چیزها تخمین بزنید. مثلاً تعداد برگ درختان جنگل آمازون!

Make friends with math.

با ریاضی دوست شوید.

Memorize people's names.

اسامی دیگران را به ذهن بسپارید.

Watch movies from different genres.

فیلم های سینمایی با ژانرهای متفاوت تماشا کنید.

Turn off the TV.

تلویزیون، تعطیل! آن را خاموش کنید.

Improve your concentration.

تمرکز خود را بهبود ببخشید.

Get in touch with nature.

وقت بیشتری را برای گذراندن در طبیعت اختصاص دهید.

Do mental math.

عملیات های ریاضی ساده را ذهنی حل کنید.

Change the speed of certain activities. Go either super-slow or super-fast deliberately.

سرعت بعضی از فعالیت هایتان را عمدا کم یا زیاد کنید.

Do one thing at a time.

در یک زمان خاص یک کار بخصوص انجام دهید.

Put yourself in someone else's shoes. How would different people think or solve your problems?

خود را به جای دیگران بگذارید. فکر کنید که آن ها تا چه حد متفاوت از شما فکر می کنند یا مسایل خود را حل می کنند.

Take time for solitude and relaxation.

زمانی را برای تنهایی، خلوت و آرامش خود اختصاص دهید.

Commit yourself to lifelong learning.

خود را تا آخر عمر درگیر یادگیری (یادگیری هر کاری یا هر چیزی) کنید. (ز گهواره تا گور دانش بجوی)

Travel abroad. Learn about different lifestyles.

به خارج از کشور یا شهرهای دیگر سفر کنید. درباره سبک های زندگی متفاوت، اطلاعات جمع کنید.

Have a network of supportive friends.

شبکه ای از دوستان حامی و مهربان تشکیل دهید.

Don't stick with only like-minded people. Have people around that disagree with you.

فقط با افرادی که با شما هم عقیده هستند مراوده نکنید. افرادی را در اطراف خود داشته باشید که نظراتشان با آرای شما ناسازگار است.

Go to the root of the problems.

سعی کنید ریشه ی مشکلات و مسایل را پیدا کنید.

Collect quotes.

سخنان حکیمانه را جمع آوری کنید.

Develop your reading skill. Reading effectively is a skill. Master it.

مهارت خواندن را در خود پرورش دهید. موثر خواندن یک مهارت است. در آن متبحر شوید.

Summarize books.

کتاب هایی را که می خوانید خلاصه کنید.

Develop self-awareness.

خودآگاهی را در خود تقویت کنید.

Say your problems out loud.

مشکلات خود را فریاد بزنید.

Describe one experience in painstaking detail.

یک تجربه ی بخصوص خود را با جزئیات کامل توصیف کنید.

Try different perfumes and scents.

از عطرهاى متفاوت استفاده كنيد.

Mix your senses. How much does the color pink weigh? How does lavender scent sound?

حواس پنجگانه خود را با هم بياميزيد. رنگ صورتى چه قدر وزن دارد؟ عطر گل محمدى چه صدائى دارد؟

Debate! Defend an argument. Try taking the opposite side, too.

بحث كنيد. از يك موضوع دفاع كنيد. همچنين سعى كنيد در جبهه ي مخالف قرار بگيريد.

Allocate time for brain development.

زمان هاى خاصى را براى تقويت مغز خود در نظر بگيريد.

Be curious!

كنجكاو باشيد.

Challenge yourself.

خود را به چالش بكشيد.

Develop your visualization skills. Use it at least 5 minutes a day.

قدرت تجسم و تخيل را در خود تقويت كنيد. حداقل 5 بار در روز تمرين كنيد.

Take notes of your dreams.

خواب ها و روياهاى خود را يادداشت كنيد.

Keep a dictionary of interesting words. Invent your own words.

لغت نامه اى از واژه هاى جالب داشته باشيد. واژه ابداع كنيد.

Manage stress.

استرس خود را مديريت كنيد.

Take different routes each day. Change the streets you follow to work, jog or go back home.

هر روز مسیرهای متفاوتی را طی کنید. از خیابان های مختلفی برای رفتن به کار یا بازگشتن به خانه عبور کنید.

Improve your vocabulary.

دامنه لغات خود را گسترش دهید.

If you born poor it is not your mistake, if you die poor it
is your mistake!

Bill Gates