

## ورزش مغز

مشکلات ناشی از خستگی ذهن در زندگی روزمره

مغز انسان همان جوی آبی است که اگر حرکتی در آن نباشد به سرعت تبدیل به گندابی می‌شود که همه از آن فراری‌اند و این همان دلیلی است که ما از مصاحبت خیلی‌ها فراری هستیم. شما که نمی‌خواهید مغزتان به چنین سرنوشتی تبدیل شود پس ورزش مغز را از یاد نبرید که ورزش مغز از ورزش بدن مهم‌تر و حیاتی‌تر است. می‌توان به جرات گفت که مغز مهم‌ترین قسمت بدن است چرا که عملکرد بقیه اندام‌ها به آن وابسته است. پس مسلماً باید به سلامت آن توجه خاصی داشت

### ورزش مغز چیست

هرچه سلول‌های مغزی ارتباط بیشتری باهم داشته باشند و اطلاعات بیشتری رد و بدل کنند، مغز ورزیده‌تر می‌شود. دانشمندان معتقدند تمرینات فکری برای مغز مثل شنا کردن برای بدن است، به طوری که هرچه بیشتر باشد، مغز قوی‌تر خواهد بود. مغز همچون سایر اعضای بدن اگر در طی عمر کمتر استفاده شده و تمرینات کمتری انجام دهد، زودتر پیر شده و قدرت فعالیت کمتری خواهد داشت.

### تأثیرات ورزش مغز

فعالیت‌های جسمی و ورزش باعث افزایش حجم یا بافت مغزی در هر ناحیه‌ای از آن از جمله لوب‌های فرونتال، پاریتال، تمپورال و هیپوکامپ (Hippocampus) می‌گردند. به طور کلی، تمرینات و ورزش علاوه بر افزایش عملکرد روانی (مانند کاهش استرس و افسردگی) و جسمانی فرد (مانند افزایش تعادل، قدرت، تحرک، سلامت قلبی-عروقی، کنترل وزن و فشار خون) در بهبود عملکردهای شناختی (Cognitive functions) هم در افراد جوان و هم در افراد مسن نقش دارند.

عملکردهای شناختی (Cognitive functions) به عنوان فرآیندهای ذهنی (Mental processes) محسوب می‌شوند که در ارتباط با تفکر (Thinking)، استدلال (Reasoning)، حافظه (Memory)، یادگیری (Learning)، تصور (Imagining)، توجه (Attention)، زبان (Language)، تصمیم‌گیری (Decision making) و حل مسئله (Problem solving) هستند.

چند روش و تکنیک کاربردی مفید برای افزایش عملکرد مغز

صحبت در مورد عملکرد مغز با این تکنیک‌ها

انجام یک تمرین گروهی و دادن جایزه

دادن پیشنهاد برای تمرینات مغزی روزانه

تمرینات مغزی فقط مختص سنین جوانی نیست، به اعتقاد پژوهشگران فعالیت‌های ذهنی، به ویژه در سنین ۵۰-۶۵ سالگی برای مقابله با «زوال عقل» لازم و موثرند. از آنجائی‌که در این دوره سنی افراد به دلیل تغییرات فیزیولوژیکی بدن (افزایش سن و کاهش توانائی‌های جسمی و ذهنی) و تغییرات شغلی (بازنشستگی) و تغییرات خانوادگی (از دست دادن همسر) در معرض خطر بیماری آلزایمر قرار دارند، ضروریست نسبت به انجام اقدامات پیشگیرانه، به خصوص تمرینات مربوط به مغز به شرح ذیل توجه شود

#### تقویت حافظه

حافظه خاطرات: دیدن آلبوم عکس‌ها و فیلم‌های مراسم خانوادگی و یا تهیه شجره نامه. حافظه دانش و معلومات عمومی: تماشای فیلم‌های مستند و راز بقا، بازی اسم/ فامیل، حتی به صورت شفاهی، دیدن تصاویر و خواندن مطالب مربوط به اماکن تاریخی، مذهبی و هنری، دیدن تصاویر و خواندن مطالب مربوط به اشخاص مشهور علمی، مذهبی و هنری.

#### حافظه و مهارت‌ها

مهارت‌های حرکتی درشت: پیاده‌روی، دویدن آهسته، حرکات موزون همراه با موسیقی، بازی‌های هدفگیری و پرتاب حلقه، بازی‌های مختلف با توپ مثل والیبال، بسکتبال، فوتبال، تنیس و ... مهارت‌های حرکتی ظریف: تهیه کاردستی، نقاشی، آشپزی، شیرینی‌پزی، تهیه ترشی و مربا، رنگ‌آمیزی، بافتنی، خیاطی، گلدوزی، گلکاری، باغبانی و نواختن موسیقی. تقویت مهارت‌های کلامی: خواندن کتاب، روزنامه و مجله، نوشتن نامه یا هر مطلبی، مشاعره، تعریف داستان یا فیلم، بازی با کلمات، صحبت در مورد ضرب‌المثل‌ها. تقویت قدرت تفکر و استدلال: بازی‌های فکری ساده، بازی منچ یا شطرنج، حل جدول، حل چیستان و معماهای تصویری. افرادی که در دوران میانسالی به فعالیت‌هایی مثل مطالعه کتاب، حل جدول یا پازل و معما مشغول بوده‌اند، کمتر دچار تضعیف و تحلیل حافظه می‌شوند.

#### نکات مهم

هر روز یک کار تازه انجام داده یا روش انجام معمول کارهای روزانه را تغییر دهید. اگر رسماً از کار و فعالیت دور شده اید (بازنشستگی)، حتماً فعالیت‌ها را جایگزین نمایید. بجای استفاده از ماشین حساب و موبایل و ... موارد مورد نظر را به حافظه بسپارید. یادگیری یک زبان جدید برای ورزیده کردن مغز را فراموش نکنید. در جمع دوستان و خانواده به بحث و تبادل نظر بپردازید. با قصه‌گویی و بازی با نوه‌ها شادی را به آنها و سلامتی را به خود هدیه دهید. درباره آینده بیندیشید و برای سلامتی مغز خود از امروز برنامه‌ریزی کنید.

## چگونگی تاثیر ورزش در تقویت مغز

ورزش بر نواحی بسیاری از دستگاه عصبی و ترشح مواد شیمیایی شاد کننده ای مانند سروتونین و دوپامین موثر است که نتیجه ی این امر در نهایت ما را آرام و شاد و خرسند می نماید. به عبارتی دیگر اگر نمی خواهید منتظر بمانید تا احساسات خوب برای شما پیش آیند، خودتان می توانید با ورزش کردن به استقبال آن ها بروید و خود را شاد نمایید. وقتی شخصی ورزش نماید این امر باعث می شود که بهتر فکر کند و عملکرد بهتری داشته باشد و روحیه ی بهتری بیابد. شما با ورزش سیستم اعصاب و عملکرد خودتان را به وضعیت بهتری می رسانید.

## ورزش های مفید برای هوشیاری مغز

سلامت نیوز: برای سالم نگه داشتن مغز لازم است فعالیت های جسمی را انجام دهید که ترکیبی از به کارگیری حواس مانند بینایی، بویایی، لامسه، چشایی و شنوایی و احساسات است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان، این فعالیت ها ارتباط بیشتری بین قسمت های مختلف مغز ایجاد می کند و باعث می شود سلول های عصبی ماده طبیعی تولید کند که به طور چشمگیری به تقویت حافظه کمک می کند. در سایت «Prevention»، پیشنهاد می شود که این فعالیت ها را صبح یا وقت فراغت انجام دهید تا پس از مدتی نتیجه مثبت آن را ببینید.

با دستی که عادت ندارید مسواک بزنید

نتایج بررسی ها نشان می دهد استفاده از دستی که کمتر عادت به کار کردن دارد می تواند باعث فعالیت قابل توجه قسمت های قشری مغز شود که اطلاعات را کنترل و پردازش می کند. با دست غیرمسلط تیوب خمیر دندان را باز کنید خمیر را روی مسواک قرار دهید و سپس با همان دست مسواک بزنید.

با چشم های بسته دوش بگیرید

با این کار، دست ها اعضای مختلف بدن را حس می کند و به مغز پیغام ارسال می کند. با چشم بسته شیر آب را پیدا کنید، دمای آب را تنظیم کنید، سپس با چشم های بسته دوش بگیرید.

در کارهای صبح خود تغییر ایجاد کنید

فعالیت های جدید، قسمت عمده ای از قشر مخ را به کار می گیرد و باعث افزایش فعالیت مغز می شود. در مقابل با یکنواخت شدن کارها، فعالیت مغز محدود می شود. پس در برنامه روزانه خود تغییر ایجاد کنید و به جای اینکه اول لباس بپوشید، صبحانه میل کنید و برای پیاده روی مسیر جدید را انتخاب کنید.

به اشیا بر خلاف جهت همیشگی نگاه کنید

اگر عادت کرده اید اشیا را از راست به چپ و از بالا به پایین نگاه کنید هنگامی که اشیا را برخلاف عادت نگاه می کنید مغز برای تحلیل ارتباط اشیا دیده شده، مجبور است بیشتر فعالیت کند.

جای نشستن سر میز را عوض کنید

اگرچه در هر خانواده ای افراد سعی می کنند روی یک صندلی ثابت بنشینند اما گاهی لازم است جای نشستن تغییر کند، زیرا در این شرایط عملکرد مغز بیشتر می شود. با تغییر مکان نشستن فردی که کنار شما نشسته تغییر می کند و زاویه دید شما نسبت به اتاق عوض می شود و حتی نحوه برداشتن نمک و فلفل نیز تغییر خواهد کرد.

به حس بویایی خود بیشتر توجه کنید

برای این کار می توانید عصاره گیاه یا میوه ای که عطر آن را دوست دارید به مدت یک هفته کنار تخت خود قرار دهید. صبح به صبح هنگام دوش گرفتن و لباس پوشیدن بوی آن را استشمام کنید.

با تقویت حواس از جمله بینایی، شنوایی و بویایی سعی کنید این قسمت از مغز خود را فعال نگه دارید.

هنگام خرید بیشتر دقت کنید

هنگام خرید به تمام قفسه های فروشگاه توجه کنید و اگر محصولی جدید دیدید حتی اگر قصد خرید ندارید، محتویات آن را بخوانید و درباره آن فکر کنید.

با این کار موضوعات جدید را تجربه می کنید.

نقاشی کنید

هنر قسمت غیرگفتاری و قسمت های عاطفی کورتکس را فعال می کند، هنگام نقاشی کردن، قسمت هایی از مغز که مربوط به شناسایی شکل، رنگ و طرح است، فعال می شود.

طی روز سعی کنید ارتباط اجتماعی بیشتری برقرار کنید

اجتماعی نبودن تأثیر منفی و شدیدی بر توانایی شناختی فرد می گذارد. از این رو لازم است ارتباط اجتماعی خود را افزایش دهید. به عنوان مثال سعی کنید برای خرید، با فروشنده صحبت کنید.

نورویک ذهنی چیست؟

توان و قدرت ذهنی را با سیستم نورویک افزایش دهید. نورویک سیستمی از تمرینات ذهنی است که شما را وادار می کند تا حواس خود را به کار گرفته و ذهن خود را در مسیری غیرقابل انتظار تحریک کنید.

با توجه به علم اعصاب و روانشناسی ، برای شروع هر چیزی که تازه است انواع سلول های عصبی تازه تحریک می شوند تا فعالیت جدیدی در چرخه مغز ایجاد شود. برای مثال اگر شما هر روز برای نوشتن از خودکار استفاده می کنید و یک روز بجای خودکار از مداد استفاده کنید مانع کارهای یکنواخت می شوید و کار جدیدی انجام داده اید. البته چنین تغییر کوچکی ارتباط حسی مهمی نمی باشد. و چنین فرایندی برای انجام تمرین بدنی مغزتان کافی نیست.

چند راه ساده برای بکارگیری حواس مختلف را با هم مرور کنیم

تصمیم بگیرید یک روز دستی را که با آن می نویسید، تغییر دهید. اگر دست راست هستید کنترل خودکار بر نیمکره چپ مغزتان است. زمانیکه با دست چپ که بندرت برای نوشتن از آن استفاده می کردید، بنویسید، شبکه وسیعی از ارتباطات، گردش ها و نواحی که مربوط به نوشتن با دست راست هستند، تغییر می کند و نیمکره راست مغزتان فعال می شود. ناگهان مغزتان با اتفاق جدیدی روبرو می شود که چنین اتفاقی می تواند جذاب، هیجان انگیز یا نومید کننده باشد.

بنابراین چه شرایطی تمرین های نوروییکی را ایجاد می کند ؟

\* در شرایط جدید یک یا بیشتر حس هایتان درگیر شوند.

شما معمولا از حساسیت حس ها کم می کنید. اکنون خودتان را مجبور کنید برای انجام کارهای روز مره به حس ها متکی باشید. برای مثال :

⊗ موقع پوشیدن لباس کارتانه، چشمانتان را ببندید.

⊗ وعده های غذایتان را با خانواده خود درسکوت بخورید.

⊗ دو یا چند حس را به روش های غیر مترقبه با هم ترکیب کنید.

⊗ در حالیکه بوی عطری را استشمام می کنید به قسمت خاصی از موزیک گوش فرا دهید.

⊗ از دست غیر تخصصی خود برای مسواک زدن استفاده کنید.

۲ \* احساساتتان را درگیر کنید.

⊗ به جزئیات اتفاق روز مره توجه کنید. روانشناسی مغزتان را در حالت آماده باش نگه دارید. فعالیت ها غیر معمول باشند. بخندید، شگفت زده شوید.

⊗ احساساتتان را درگیر کنید یا هر چیزی برای شما با معنی باشد.

⊗ عکس های بهم ریخته کامپیوترتان را مرتب کنید.

⊗ در مدت روز در اداره تان به فرزند، همسر و والدینتان فکر کنید.

۳- به روش غیر معمول، غیر مترقبه در کارهای روز مره وقفه ایجاد کنید.

( تازگی بخودی خود نورویک نیست.)

⊗ از یک مسیر کاملا جدید سر کارتتان بروید.

⊗ بجای خرید در سوپر مارکت به بازار کشاورز ها بروید.

⊗ وقتی دارید کارهای مختلف انجام می دهید گوش هایتان را بپوشانید.

⊗ به مدت یک ساعت قاب عکس های روی میز کارتتان را سر و ته کنید.

⊗ با چشم های بسته سعی کنید در خانه یا اطراف خانه راهتان را پیدا کنید.

این ها باعث می شود که مغز با عمل نورویک سر حال شود .

هوش خود را ورزیده کنید

این کار یک بازی دو سر برد است؛ از هر طرف که نگاه کنید برایتان سودمند است. فعالیت هایی که در زیر به شما معرفی می شود صرفا چند کار تفننی لذتبخش برای پرکردن اوقات فراغت نیست، بلکه نتایج تعداد زیادی تحقیق در سراسر دنیا نشان داده که این فعالیت ها تعدادی از بهترین روش ها برای تقویت و بهبود عملکرد سلول های خاکستری هستند.

به عنوان مثال، در ورزشی مثل ایروبیک تعداد زیادی از سیستم های مغزی از جمله برنامه ریزی، هماهنگی و قضاوت را به کار می گیرد؛ درحالی که تحقیقات نشان داده مدیتیشن بخش هایی از مغز را که در ارتباط با یادگیری و حافظه هستند درگیر می کند.

⊗ یادگیری نواختن یک ساز / یادگیری و مطالعه یک زبان خارجی.

⊗ مدیتیشن یا حرکات کششی ذهن و جسم (یوگا) / یادگیری و بازی شطرنج.

⊗ ورزش هایی مثل ایروبیک یا پیلاتس / یادگیری یک مهارت پیچیده مثلا نقاشی یا مجسمه سازی.

⊗ ادامه تحصیل در دانشگاه یا موسسات آموزش عالی / یادگیری مهارتی مثل شعبده بازی.

مغزتان را ورزش بدهید

شاید کمی عجیب باشد ولی می توان مغز را هم مثل عضلات ورزیده کرد اما نکته جالب تر این که ورزش به تنهایی یکی از عوامل بهبود عملکرد مغز محسوب می شود. ورزش باعث تولید پروتئین های خاصی می شود که این پروتئین ها عامل تحریک رشد سلول های مغزی بوده و به نوروون های عصبی کمک می کنند در بهترین شرایط فعالیت کنند.

برای دستیابی به این هدف این کارها را امتحان کنید

⊗ به مدت یک ساعت در روز، 3 بار در هفته تمرینات قدرتی (بدنسازی و کار با وزنه) را در دستور کار خود قرار دهید. نتایج مطالعه ای که در ژورنال علوم پزشکی و ورزش به چاپ رسیده نشان می دهد، ادامه دادن و پیگیری این تمرینات باعث تقویت و بهبود عملکرد حافظه متناسب با سن و سال شما می شود.

⊗ تمرینات منقطع با شدت بالا (مثلا دوی سرعت 6 ثانیه و بعد 20 ثانیه دویدن آرام) یا تمرینات استقامتی انجام دهید. این 2 گروه از تمرینات سطح هورمون های مرتبط با سلامت مغز را افزایش می دهد. این تمرینات را به مدت 30 دقیقه 2 بار در هفته انجام دهید.

بخورید تا باهوش شوید

حتما شما هم از مادر بزرگتان شنیده اید که خوردن برخی غذاها باعث باهوش تر شدن می شود مثل مویز.

در اینجا چند غذای متفاوت را به شما معرفی می کنیم

⊗ تخم مرغ : این غذای استثنایی حاوی کولین است؛ این ماده غذایی در بهبود عملکرد مغز نقش مهمی دارد.

⊗ بلوبری (قره قاط) : بلوبری غنی از ماده ای به نام اپیکاتکین است؛ این ماده باعث افزایش تمرکز حواس و جلوگیری از حواس پرتی می شود.

⊗ ماهی سالمون : ماهی سالمون منبع فوق العاده ای از اسید های چرب امگا 3 است. تحقیقات نشان داده امگا 3 برای سلامت و عملکرد صحیح مغز ضروری است.

راه هایی هوشمندانه برای باهوش بودن

محققان بخش روان پزشکی دانشگاه کالیفرنیا در لس آنجلس مطالعه مفصلی روی بحث تقویت ذهن انجام داده اند.

نتایج بخشی از این تحقیقات را در زیر خواهید دید

⊗ خودتان را ویران کنید

تحقیقات نشان داده فرآیند یادگیری افراد به صورت بلوک بلوک است یعنی این که فرد ابتدا در یک زمینه تبحر پیدا کرده و بعد سراغ مرحله بعدی می رود. محققان روش به مراتب موثر تری را برای بهبود عملکرد ذهنی پیشنهاد می کنند؛ روشی که به آن بافندگی می گویند. مثلا فرض کنید شما می خواهید در ورزش تنیس پیشرفت کنید پیشنهاد

این است که به جای این که یک ساعت وقت صرف کرده تا در سرویس زدن پیشرفت کنید ترکیبی از تمرینات مختلف و متنوع را انجام دهید مثل سرویس، بک هند و فورهند؛ در چنین شرایطی قدرت یادگیریتان افزایش می یابد.

⊗ چشم انداز خود را تغییر دهید

مطالعه در محیط های مختلف به شما کمک می کند تا بعدا راحت تر داده های مطالعه شده را به یاد آورید به عنوان مثال یادداشت های خود را فقط در دفتر کارتان مرور نکنید : روی میل، قبل از خواب، سر میز صبحانه و داخل اتوبوس و... یا این که اگر همیشه عصرها مطالعه می کنید سعی کنید زمان این کار را تغییر دهید.

⊗ با فاصله کافی مطالعه کنید

اگر می خواهید یک برنامه کامپیوتری یاد بگیرید یا زبان خارجی مطالعه کنید فاصله منطقی ای بین جلسات مطالعه خود در نظر بگیرید تا در جلسات بعدی برای به یاد آوردن ناچار شوید به مغزتان فشار بیاورید. تحقیقات نشان داده هر چقدر برای یادآوری اطلاعات بیشتر به مغزتان فشار بیاورید در جلسه بعدی با فشار و تمرکز بیشتری مطالعه خواهید کرد.

چگونه مغزتان را تقویت کنیم؟

بر اساس یک برنامه منظم، ورزش های زیر را در مورد مغزتان انجام دهید

♥ فعالیت های ذهنی جدیدی را انجام دهید. کارهایی که نیاز به حفظ مراحل پیچیده دارند، به مغزتان ورزش می دهند. یکی از بهترین این کارها، حل جدول است.

♥ دستی را که کمتر استفاده می شود، به کار برید. به کار یک راه خوب برای تقویت مغزتان این است که انرژی خود را بر انجام دقیق کارها با این دست متمرکز کنید. از این دست برای حرکت موس کامپیوتر یا نوشتن یک مقاله یا نامه استفاده کنید.

♥ ورزش ذهنی نوروبیک را تمرین کنید. این کار به فرد کمک می کند که روزانه با روش های جدیدی از هر 5 حس خود استفاده کند. به عنوان مثال به صدای رعد و برق گوش کنید و انگشتان دست خود را هم زمان با هم بشکنید تا صدا دهند. (بروز : البته شکستن انگشتان دست، کار درستی نیست. بهتره که بجای این کار مثلا دو کف دست رو به هم بکوبید تا صدا ایجاد کنه)

♥ از مغزتان کار بکشید. با تکمیل یک پازل به مغزتان ورزش دهید و یا با مطالعه یک کتاب رمان دشوار از مغزتان کار بکشید.

♥ از هر فرصتی برای مصاحبت با افراد خوش مغز استفاده کنید. در این مورد آشنایی با چندین زبان، قدرت شما را افزایش می دهد.



♥ مطالعه کردن از ورودی های مهم مغز شماسست که در اصل نوعی مصاحبت است، اما در واقع با چکیده افکار نویسنده سر و کار دارید و مسلماً بازده آن چندین برابر مصاحبت با این افراد است.

♥ همیشه زیبایی های طبیعت را دنبال کنید، به جاهای زیبا بروید و لذت ببرید.

♥ خود را در معرض رایحه های خوش قرار دهید.

♥ لذت بردن از طعم های خوشمزه و باب طبیعتان را فراموش نکنید.

♥ همیشه تفکر کنید، تخیل کنید و کارهای خلاقانه انجام دهید.

♥ از حل جدول و معما برای تلنگری به مغزتان استفاده کنید.

♥ هیچ گاه از ریاضیات فرار نکنید.

♥ و مهم تر از همه این که بنویسید، بخوانید، بخندید و بخندانید.

♥ البته نرمش بدن نیز فراموش نشود که عقل سالم در بدن سالم است.

### مغزتان را با نوروبیک ورزش بدهید | قسمت اول

تا امروز درباره نوروبیک چیزی شنیده‌اید؟ با ایروبیک لطفا اشتباه نگیرید. البته هر دو یک جورهایی به تمرین و ورزش کردن ربط دارند اما ایروبیک تمرین فیزیکی است و نوروبیک تمرین ذهنی! تمرین‌هایی که باعث می‌شوند سلول‌های عصبی مغز بیشتر از گذشته تحریک شوند و فعالیت تازه‌ای در چرخه مغز اتفاق بیفتد. در واقع نوروبیک یک جورهایی باعث افزایش قدرت ذهنی می‌شود و مغزتان را وارد می‌کند که به جای شرطی شدن و تکراری دیدن موضوعات روزمره بیشتر حواس‌اش را جمع کند. در روانشناچی این هفته در دو پست جداگانه برایتان از تمرین‌های نوروبیک می‌گوییم. روش‌هایی برای ورزش دادن مغز!

با دست مخالف مسواک بزنید

دانشمندان بعد از کلی تحقیقات به این باور رسیده‌اند که استفاده از نیمکره غیرغالب مغز (نیم کره‌ای که برای کار کردن با آن در سرعت بخشیدن به حل معادلات ذهنی و داشتن فکر و ذهن پویا نقش زیادی داشته باشد. برای این کار فقط کافی است کارهایی را با دست مخالف همیشه انجام بدهید. مثلاً اگر راست دست هستید مسواک را با

دست چپ بزنید و سعی کنید که در خمیردندان را با دست راست باز کنید. اول کمی سخت به نظر می‌رسد. اما بعد از مدتی هم شما حساسی حرفه‌ای می‌شوید هم مغزتان!

چشم بسته دوش بگیرید

حس لامسه می‌تواند قسمت‌های مختلفی از مغز بشر را به کار بیندازد. در واقع اعصاب دست‌ها می‌توانند با لمس اشیا پیغام‌های حساسی برای کار کشیدن بیشتر از مغز ارسال کنند. این وسط فقط یک عنصر مخرب و بازدارنده همیشه جلوی این کار را گرفته. بینایی! با دیدن اشیا شاید دیگر کمتر جسارت دست زدن به چیزی را داشته باشیم. برای غلبه به این موضوع می‌توانید موقع دوش گرفتن فقط از دست‌هایتان کمک بگیرید. زیر دوش چشم‌هایتان را کاملا ببندید و سعی کنید بدون تصویرسازی فقط با لمس سر و بدن خودتان را بشویید. لامسه بعد از مدتی قدرت حافظه شما را هم به کار می‌گیرد.

نوروبیک

صبح‌ها مثل همیشه نباشید

تحقیقات نشان می‌دهد که تکرار یک عادت هر روز بدترین تاثیر را روی پرورش ذهن خواهد داشت. در واقع اگر کاری را هر روز به عادت انجام دهید دیگر بعد از مدتی نباید توقع سوزاندن فسفرها را داشته باشید. برای اینکه بیشتر از مغزتان کار بکشید لازم است بعضی روزها کارها را پس و پیش بکنید. مثلا بر خلاف هر روز صبح اول لباس مناسب محل کار را بپوشید و بعد سر میز صبحانه بروید. یا اینکه مسیر همیشگی رسیدن به محل کارتان را تغییر بدهید. می‌توانید حتی موج رادیو را عوض کنید تا مغزتان با شنیدن صدای یک مجری خاص یا برنامه‌ای روتین شرطی نشود.

اشیا را سر و ته کنید

دیدن هر روزه اشیایی که دور و برتان گذاشته‌اید – چه در خانه و چه در محل کار- باعث می‌شود که نیمکره چپ مغز که کار شناسایی و تمایز اشیا را به عهده دارد دیگر به دیدن آن‌ها عادت کند و به سرعت از تشخیص هر کدامشان به مرور زمان بگذرد. برای اینکه مغزتان را شرطی نکنید می‌توانید اشیایی که همیشه در خانه یک جای خاص بوده‌اند را عوض کنید. کار بهتر این است که آن‌ها را سر و ته قرار بدهید. این طوری مغز برای شناسایی شی جدید و همخوانی آن با تصویر قدیمی کلی به خودش زحمت می‌دهد و از تنبلی در می‌آید. این کار را می‌توانید به راحتی با قاب عکس‌ها و تابلوها یا حتی تقویم‌های دیواری و ساعت روی دیوار یا میز هم بکنید.

نوروبیک

## سر جای خودتان ننشینید

توی بیشتر خانواده‌ها کدام از اعضا برای خودشان سر میز غذاخوری جای مخصوصی دارند. تعیین کردن جا خوب است اما نه برای پرورش ذهن و ادراک شما. برای اینکه مغزتان را از یکنواختی در بیاورید بد نیست هرازگاهی جایتان را با اعضای خانواده عوض کنید. این طوری نمایی که شما از اتاق هم دارید تغییر می‌کند و مغزتان یک هوایی می‌خورد. می‌دانید تمرین مغز این جور موقع‌ها چیست؟ اینکه برای پیدا کردن جای نمک و فلفل باید کمی تلاش کند و مثل هر روز سریع آن‌ها را پیدا نمی‌کند!

برخی از نوشیدنی‌ها باعث تقویت مغز می‌شود. این نوشیدنی‌ها تولید خاص یک شرکت ویژه نیست بلکه نوشیدنی‌های طبیعی است که مصرف آن برای سالم نگه داشتن مغز توصیه می‌شود. از طرفی مصرف بعضی از نوشیدنی‌ها نیز منع شده است. از جمله نوشیدنی‌های الکلی که به کبد ضرر می‌رساند و باعث کدر شدن مغز (Brain Fog) می‌شود.

همچنین نوشیدنی‌های شیرین برای قلب مضر است و به مرور زمان مشکلات عصبی ایجاد می‌کند که روی حافظه و تمرکز تأثیر می‌گذارد. نوشیدنی‌های حاوی مواد شیرین کننده و رنگ مصنوعی برای مغز سمی است و در نهایت روی قدرت شناخت افراد تأثیر منفی می‌گذارد. از طرفی این مواد سرطان‌زا و جهش‌زا است.

برای تقویت حافظه انجام بازی‌های فکری و مصرف این نوشیدنی‌ها توصیه می‌شود:

### آب انار

این میوه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های منحصر به فرد است که علاوه بر بهبود حافظه، قدرت شناختی فرد را نیز افزایش می‌دهد. نوشیدن روزی یک لیوان آب انار مفید است.

### چای

چای سیاه یا سبز، در تقویت عملکرد مغز موثر است. «EGCG» موجود در چای سبز علاوه بر تقویت حافظه باعث افزایش روند تولید سلول‌های مغز نیز می‌شود. چای سرشار از آنتی‌اکسیدان است.

### شکلات تلخ

فلاوانوئید کاکائو، دیواره رگ‌های خون را شل می‌کند و در کاهش فشارخون نقش دارد. این امر باعث می‌شود اثر تخریبی کمتری روی مغز ایجاد شود. مصرف یک فنجان شکلات داغ می‌تواند خطر بروز سکته را کاهش دهد.

### چای دارچین و زردچوبه

دارچین حاوی ۲ نوع ترکیب پروآنتوسیانین و سینامالدهید است که میزان پروتئین‌های T در مغز را کاهش می‌دهد. پروتئین‌های T رسوب مغزی ایجاد می‌کند که در بیماری اختلال حافظه نقش دارد. زردچوبه به علت داشتن ماده فعال به نام کورکومین مانع از پیشرفت این اختلال می‌شود. برای کسب نتیجه مطلوب مقدار کمی روغن زیتون نیز به این نوشیدنی اضافه کنید. روغن زیتون حاوی ترکیبی است که از ابتلا به آلزایمر پیشگیری می‌کند.

آب معمولی

علاوه بر این که ۷۰ درصد بدن انسان را آب تشکیل می‌دهد، برای دفع سموم و حفظ شادابی پوست، بدن نیاز به آب دارد. به همین دلیل است زمانی که بدنتان دچار کمبود آب می‌شود، نمی‌توانید درست فکر کنید و دچار سردرد می‌شوید.

آب سیب، هویج و چغندر قرمز

نوشیدنی مخلوط این ۳ ماده، سرشار از آنتی‌اکسیدان، ویتامین‌ها و موادمعدنی است. چغندر، میزان تولید اکسیدنیتریک را در مغز افزایش می‌دهد و گردش خون را بهبود می‌بخشد. هویج حاوی بتاکاروتن است که نه فقط برای چشم مفید است بلکه از استحاله مغز نیز جلوگیری می‌کند. سیب از بروز بیماری استحاله عصب از جمله آلزایمر پیشگیری می‌کند.

شیر نارگیل

تمامی مواد موجود در نارگیل برای بدن به ویژه مغز مفید است. اختلال حافظه را می‌توان با مصرف این نوشیدنی به تأخیر انداخت. این نوشیدنی علاوه بر ایجاد تعادل الکترولیت‌ها، ویتامین‌ها و موادمعدنی، روند خون‌رسانی به مغز را بهبود می‌دهد.

با این ویتامین بسیار باهوش شوید

حفظ سلامت مغز مانند سلامت سایر اعضای بدن از اهمیت بسزایی برخوردار است که در این میان تغذیه با کارکرد مغزی رابطه‌ای مستقیم دارد.

برای حفظ سلامت مغز و جلوگیری از کاهش عملکرد آن که با افزایش سن رخ می‌دهد، کارهای زیادی می‌توان انجام داد که باید بخشی از برنامه تناسب کلی اندام‌ها باشد. پس اگر خوراکی‌هایی مصرف کنیم که کارکرد مغزی را حفظ می‌کند می‌توان جلوی بسیاری از بیماری‌های مغزی را گرفت.

مصرف امگا ۳ در تامین سلامت مغزی بسیار کمک‌کننده است زیرا مغز جنسش از چربی است و بهترین منبع امگا ۳ ماهی‌های چرب آب‌های سرد و گردو هستند.

بر اساس مطالعه‌ای که در آمریکا انجام شد، در افرادی که حداقل یک بار در هفته، ماهی (به صورت کبابی یا بخارپز) می‌خورند، سلامت مغز بهبود یافته و خطر اختلال شناختی و ادراکی و همچنین خطر بیماری آلزایمر کاهش می‌یابد.

جلوگیری از مصرف غذاهایی که حاوی مواد نگهدارنده هستند مثل کنسروها سلامت مغز را تامین می‌کند. و همچنین استفاده روزانه از املاح و ویتامین‌ها که باعث می‌شوند اختلالی در عملکرد مغز رخ ندهد.