

راهکارهایی جهت تقویت حافظه

ترجمه؛ فرانک باجلان

پنج مورد به ذهن سپرده اید تا از سوپرمارکت بخرید، اما به هنگام خرید، موارد را فراموش می کنید. اسم پسر همسایه را فراموش کردید، به اتاق می روید اما دلیل رفتن تان را به یاد نمی آورید، قرار بوده است مجله یی را برای دوستی ببرید اما آن را در خانه جا می گذارید. نگران نباشید، ضعف حافظه در این حد، بخش اجتناب ناپذیر زندگی همه ماست. چنین نمونه هایی مربوط به آلزایمر یا بیماری های زوال مغز نیست بلکه به دلیل حجم کار زیاد روزانه، مشغولیت ذهنی و داشتن استرس است. چنانچه فکر می کنید مشکلات جدی در حافظه دارید و به شکلی حاد، حافظه تان افت کرده است حتماً به پزشک مراجعه کنید زیرا احتمال دارد مربوط به بیماری های قلبی یا آغاز بیماری آلزایمر باشد اما اگر صرفاً مانند نمونه های فوق دچار فراموشی می شوید، می توانید با کمک راهکارهایی حافظه تان را تقویت کنید.

۱- استفاده از توانایی مغز؛ عملکرد مغز مانند عملکرد ماهیچه ها است که هرچه بیشتر به کار گرفته شود قوی تر می شود. تماشای برنامه یکنواخت تلویزیون، انجام کارهای تکراری و کسل کننده که کاملاً یکنواخت صورت می پذیرند و بارها و بارها تکرار می شوند به از دست دادن قدرت عملکرد مغز منجر می شوند. یادگیری مطالب جدید، تنوع در برنامه های کاری و روزمره، شرکت در بحث های مهیج، نواختن یک ساز موسیقی و رفتن به تعطیلات مهیج و پرماجرا سبب می شوند مغز درگیر ارتباطات جدید شده و بهتر و قوی تر کار کند.

۲- خوردن قرص های ویتامین ب کمپلکس؛ با افزایش سن، کارایی بدن در جذب ویتامین B موجود در مواد غذایی، کمتر می شود، بنابراین خوردن قرص های ویتامین ب کمپلکس بسیار مفید است زیرا ویتامین های B برای حفظ قدرت حافظه بسیار ضروری هستند. با تحقیق روی ۲۶۰ زن و مرد سالم بالای ۶۰ سال مشخص شد آنهایی که سطح ویتامین C یا ویتامین B12 بدن شان کم بوده است، بدترین امتیاز را در تست های عملکرد مغز و حافظه کسب کردند و آنهایی که سطح ویتامین های B2 (ریبوفلاوین) یا اسید فولیک خون شان پایین بوده است در تست های مربوط به تفکرات انتزاعی بدترین نمره را کسب کردند. همچنین در این تحقیقات مشخص شد زنانی که از مکمل های ب کمپلکس استفاده کرده بودند، عملکرد حافظه شان بهتر شده بود.

۳- اضافه کردن نان های سبوس دار به رژیم غذایی؛ چنانچه رژیم غذایی شما سرشار از پروتئین و حاوی مقادیر کمی از کربوهیدرات هاست و دچار افت حافظه شده اید باید بدانید که این امر اتفاقی پیش نیامده است زیرا مغز بیشتر از هر ارگان دیگری در بدن به گلوکز به عنوان سوخت احتیاج دارد و گلوکز هم از کربوهیدرات ها است، بنابراین افت حافظه تان اتفاقی نیست و مربوط به نوع رژیم غذایی تان است. اخیراً دانشگاه تورنتو تحقیقاتی را روی ۲۲ زن و مرد سالمند انجام داد که در نتیجه تحقیقات معلوم شد آنهایی که رژیم غذایی شان حاوی درصد بالایی از کربوهیدرات هاست، عملکرد مغز و حافظه شان به مراتب بهتر است. اما نکته حائز اهمیت این است که کربوهیدرات مورد نیاز را از میوه ها و سبزیجات و غلات سبوس دار به دست آورید نه از بستنی، کیک یا شکلات.

۴- اضافه کردن ماهی تن به رژیم غذایی؛ ماهی تن به صورت کنسرو شده حاوی مقادیر زیادی از اسیدهای چرب امگا ۲ است که برای حفظ حافظه بسیار مهم هستند. سعی کنید ماهی تن را همراه با گوجه فرنگی و سالاد سبز (سالاد کاهو یا سالاد سبزیجات) مصرف کنید.

۵- هفته يي یک شب براي شام گياهخواري کنيد؛ با کاهش سطح چربي هاي اشباع شده و افزايش سطح فيبرها مي توانيد سطح کلسترول خون را تنظيم کنيد. کلسترول بالا به عروق خوني آسیب مي رساند و در طولاني مدت روي عملکرد حافظه تاثير مي گذارد. همچنين پيشرفت بيماري هاي مانند پارکينسون و آلزایمر را سرعت مي بخشد.

۶- از خوردن دسر بعد از شام صرف نظر کنيد؛ با اين کار مي توانيد وزن خود را کم و از اضافه وزن جلوگیری کنيد. محققان سوئدي اخيراً دريافتند زنان مسني که دچار مشکلات حافظه هستند نسبت به همسالان شان بين ۵ تا ۸ كيلو اضافه وزن دارند. همچنين افراد چاق اعم از زن يا مرد در معرض خطر بالاتري جهت ابتلا به بيماري آلزایمر هستند.

۷- هنگام پياده روي به سي دي يا نواري گوش کنيد که کتابي روي آن ضبط شده است. گوش کردن به سي دي يا نوار یک کتاب در حال پياده روي هم ورزش جسم است و هم ورزش روح.

۸- پس از يادگيري مطالب مهم، سعي کنيد شب ها زود بخوابيد. طبق تحقيقات دانشگاه هاروارد، خواب شبانه و کافي به يادآوری مطالبی که طی روز آموخته ايد کمک فراواني مي کند.

۹- به جاي بيسکويت يا شيريني، انگور بخوريد، انگور به بهبود جريان خون و سلامتي کل بدن کمک مي کند.

۱۰- هر روز یک ساعت مطالعه کنيد. موضوعي را انتخاب کنيد که چيز زيادي درباره آن نمي دانيد سپس کتاب هايي درباره آن موضوع برگزينيد و مطالعه کنيد تا ذهن شما با مطالب جديد آشنا شود و درصدد يادگيري آن برآيد. اين کار به بهبود و تقويت حافظه کمک مي کند.

۱۱- هر روز یک شعر حفظ کنيد. احتمالاً اين کار يادآور دوران دبستان براي شما است. اما اين تمرين يا تمرين هاي مشابه مانند حفظ کردن شماره تلفن هاي دوستان يا آدرس همه فاميل، ورزش مهم و مفيدي براي ماهيچه هاي مغز است و به تقويت حافظه کمک مي کند.

۱۲- در اتاقي ساکت مطالعه کنيد. تحقيقات نشان مي دهد سروصدا توانايي مغز در يادگيري را کاهش مي دهد.