

الفبای ارتقا قدرت حافظه

فارغ از سن، موقعیت شغلی و جایگاه تحصیلی مان، همواره به حافظه‌ای قدرتمند و کسب مهارت‌هایی جهت ارتقاء آن نیاز داریم. در جایگاه یک دانشجو برای کسب نمره خوب در یک امتحان، در محیط شغلی برای ارتقا عملکردمان و حتی در سنین بالا برای حفظ قدرت حافظه نیازمند به کارگیری مهارت‌ها و راهکارهای ارتقا حافظه هستیم.

جالب آنکه بر خلاف تصور عامه، مغز انسان این قدرت را دارد که در هر سنی بیاموزد و خود را با شرایط جدید سازگار کند. این قدرت که نوروپلاستیستی نامیده می‌شود مغز را قادر می‌سازد تا به منظور سازگاری با شرایط همواره در حال تغییر، مسیرهای عصبی جدید بسازد و یا مسیرهای عصبی موجود را تعدیل کند. قدرت پلاستیستی به مغز این قدرت را می‌دهد که شکل خود را بازسازی کند و توانمندی‌های شناختی‌تان از جمله آموختن و حافظه در هر سنی افزایش یابد. لذا به نظر می‌رسد یادگیری نکاتی در جهت ارتقاء این قدرت لازم به نظر می‌رسد.

راهکار شماره ۱: از مغز خود کار بکشید.

قدرت حافظه شبیه نیروی عضلانی است. برای همه ما این امر کاملاً ملموس است که چنانچه از عضلاتمان کار نکشیم بعد از مدتی قدرت آنها از دست خواهد رفت. برای افزایش قدرت حافظه نیز این قانون حاکم است. تا سال‌های قبل از بلوغ به دلیل فرکانس بالای یادگیری مسیرهای عصبی بسیار زیادی در مغز ایجاد می‌شود تا ما را در حل مسائل ملموس، یادگیری و اجرای فعالیت‌ها یاری کند. اما چنانچه در سال‌های بزرگسالی تلاشی برای ایجاد مسیرهای جدید رخ ندهد رشد مسیرها و ارتقا حافظه نیز متوقف خواهد شد. لذا پیشنهاد می‌شود به طور منظم به آموختن ادامه دهید. البته همه فعالیت‌ها به یک شکل و اندازه در این رشد موثر نیستند و از طرفی همه آنها بر هر کدام ما مطلوب و قابل اجرا نمی‌باشند. یک تمرین مناسب فعلیتی است که در حوزه توانمندی و علاقه شما امور روزمره مغز را تغییر دهد و یا چالش‌های جدیدی پیش رویتان بگذارد. یک تمرین خوب باید به شما موضوع یا مفهوم جدیدی را بیاموزد. مهم نیست این مهارت چه قدر دشوار یا آسان است؛ چنانچه فعالیت آشنا برای شما باشد که در آن توانمندید و مهارت جدیدی را به شما نمی‌آموزد، تمرین مناسبی برای شما نخواهد بود. این آموختن باید در سایه تمرکز و توجه باشد و چالشی جدید پیش روی شما ایجاد کند. برای مثال تصمیم بگیرید شعری را حفظ کنید. این فعالیت مفید است اما تکرار شعری که پیش ازین حفظ شده‌اید، هر چند بسیار دشوار باشد تمرین خوبی نیست.

بهرتر است از تمرین‌هایی استفاده کنید که سطوح دشواری مختلفی دارد و به مجرد توانمندی در یک تمرین به مرحله دشوارتر بروید. به خاطر داشته باشید فعالیت مناسبی است که برای شما پاداش دهنده باشد. این پاداش به شما کمک می‌کند تا فرآیند یادگیری را با لذت بیشتر و انگیزه بالاتر ادامه دهید.

راهکار شماره ۲: ورزش کنید.

فعالیت‌های فیزیکی، به ویژه ورزش‌های ایروبیک، سطح اکسیژن خون را بالا می‌برند و سبب ارتقاء اکسیژن رسانی به مغز و در نتیجه بهبود فعالیت آن می‌شوند. از طرفی ورزش سطح هرمون‌های دخیل در اضطراب را پایین و میانجی‌های شیمیایی مغز را که در حافظه موثرند بالا می‌برد. ورزش همچنین سبب کاهش احتمال بیماری‌هایی نظیر دیابت می‌شود که خود در کاهش حافظه دخیل هستند. و از همه مهمتر به نظر می‌رسد که ورزش با افزایش سطح هورمون‌های دخیل در رشد، قدرت پلاستیستی مغز را افزایش می‌دهند. این همه در کنار هم ما را بر آن می‌دارد تا ورزش را به طور جدی در برنامه روزمره مان در نظر بگیریم. پیشنهاد می‌شود چنانچه از کسالت صبحگاهی یا عصرگاهی رنج می‌برید، در این زمان‌ها کمی ورزش کنید. به خاطر داشته باشید ورزش‌های هوازی یا ایروبیک که ضربان قلب و میزان تنفس را بالا می‌برد در این بین برای افزایش سطح اکسیژن خون و سرحال شدن

بسیار موثر است. ورزش‌هایی که نیازمند هماهنگی چشم و اندام حرکتی مثلاً دست و پا هستند نیز به عنوان فعالیت‌های ارزشمند برای مغز شناخته می‌شوند.

راهکار شماره ۳: خوب بخوابید.

بیشتر بزرگسالان به خواب ۷.۵ تا ۹ ساعت احتیاج دارند، البته این امر درباره همه صادق نیست. خوابیدن کمتر از این مقدار و با کیفیت پایین فرد را دچار عوارض محرومیت خواب می‌کند. این محرومیت در توانایی مغزی ما در حافظه، یادگیری، حل مساله، خلاقیت و تفکر نقادانه موثر است. فراتر آنکه حتی برخی تحقیقات نشان داده یادگیری در خواب عمیق می‌تواند رخ دهد. البته پیشنهاد نمی‌کنیم آموختن مطالب مهم درسی را به این زمان موکول کنیم. برای جلوگیری از محرومیت خواب بهتر است برنامه منظمی برای خوابیدن داشته باشیم. بهتر است این برنامه روزمره حتی در تعطیلات نیز تغییر نکند. بهتر است از یک ساعت قبل از خواب به صفحه نمایش هیچ ابزار الکتریکی، نظیر کامپیوتر، گوشی و تلویزیون نگاه نکنید. نور آبی ساطع شده از این دستگاهها از ترشح هورمون ملاتونین که سبب خواب راحت می‌شود جلوگیری می‌کند. میزان کافئین مصرفی تان را کنترل کنید. حساسیت افراد نسبت به کافئین متفاوت است. میزان مصرفی مناسب برای خود را پیدا کنید. در صورتی که دچار مشکل خواب هستید حتما قوانین بهداشت خواب را رعایت کنید و با یک متخصص در این زمینه مشورت کنید.

راهکار شماره ۴: خوب بخورید.

مغز نیز نظیر سایر ارگان‌های بدن به تغذیه مناسب احتیاج دارد. برای جلوگیری از فراموشی بهتر است از مواد غذایی زیر به میزان کافی در رژیم غذایی مان بهره ببریم.

- امگا۳. ماهی منبعی غنی از امگا ۳ است، به ویژه ماهی‌های آب سرد نظیر ساردین، سالمون. چنانچه مصرف ماهی یا سایر خوراکی‌های دریایی برایتان دشوار است می‌توانید از جایگزین‌هایی نظیر گردو، بذر کتان، روغن بذر کتان، کدو تنبل، تخم کدو، اسفناج، بروکلی، دانه‌های سویا، و لوبیا قرمز و لوبیا چیتی استفاده کنید.
- سبزی و میوه. مصرف بالای سبزی و میوه و محدود کردن کالری مصرفی و چربی‌های اشباع شده نظیر گوشت قرمز، خامه، شیر پر چرب، کره و بستنی احتمال فراموشی را کاهش می‌دهد. مصرف سبزی‌ها و میوه‌ها، به‌خصوص آنها که رنگی هستند به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان بالا سلول‌های مغزی را محافظت می‌کند و یک غذای فوق‌العاده برای مغز محسوب می‌شوند. چای سبز نیز به دلیل داشتن آنتی‌اکسیدان بالا همین اثر را دارد.

در ارتباط با رژیم غذایی مناسب برای مغز باید موارد نامطلوب برای مغز نیز در نظر گرفته شود. مصرف سیگار، الکل و داروهای مختلف نقش به‌سزایی در کاهش توانمندی مغز دارد.

راهکار شماره ۵: مشکلات جسم و روان خود را جدی بگیرید.

برخی بیماری‌ها و نیز مصرف بعضی داروها می‌توانند با قدرت حافظه ما در تداخل باشد. بهتر است این بیماری‌های جسمی و روانی را شناسایی کرده و برای درمان آنها از متخصصان کمک بگیریم. از جمله این بیماری‌های جسمی می‌توان به دیابت، بیماری‌های قلبی-عروقی، از بین رفتن تعادل هورمونی و نیز بالا بودن کلسترول و فشار خون می‌تواند با اختلالات شناختی از جمله مشکل حافظه در ارتباط باشد. مصرف داروهایی نظیر داروهای ضد افسردگی، تسهیل‌کننده‌های خواب، درمان سرماخوردگی و کنترل حساسیت می‌تواند اثرات مشابه داشته باشد.

ناراحتی‌های عاطفی بار سنگین روانی ایجاد می‌کنند. دشواری در حفظ تمرکز و فراموشی از ویژگی‌های بارز افسردگی است. در این شرایط با درمان افسردگی حافظه نیز به حالت طبیعی بازمی‌گردد. تنش نیز از عوامل مخرب مغز است. تنش مزمن سلولهای مغزی را از بین می‌برد و به ویژه نواحی هیپوکمپوس را که دخیل در حافظه و بازیابی خاطرات است، درگیر می‌کند.

برای رهایی از تنش بهتر است زمانی را در روز به خود و تفریح اختصاص دهید و بین کار و استراحت تعادل ایجاد کنید. سعی کنید حتی‌المقدور در یک زمان بر یک فعالیت تمرکز داشته باشید. به جای جنگیدن با احساسات‌تان آنها را بپذیرید و به شیوه‌های سالم ابراز کنید. از خود و دیگران انتظارات معقول داشته باشید و در نه گفتن به خواسته‌های نامطلوب توانا باشید.

برای حفظ سلامت روان همواره از بودن با دوستانتان لذت ببرید و خنده را از یاد نبرید. حفظ روابط بین فردی برای ما انسان‌ها، به عنوان موجوداتی اجتماعی، بسیار ضروری است. برخی مطالعات ارتباطات بین فردی را از بهترین تمرین‌ها برای مغز می‌داند. تجربه حمایت دوستان و افراد دلسوز در کاهش اضطراب و افسردگی نیز نقش مهمی دارد.

"خنده بر هر درد بی‌درمان دواست". این امر درباره مغز و توانمندی‌هایش نیز صادق است. بخش‌های مختلفی در مغز تحت تاثیر خنده فعال می‌شود که برای آموختن و حافظه ضروری به نظر می‌رسد. برای خنده‌رو بودن بهتر است وقت بیشتری را با دوستان بدله‌گو و کودکان صرف کنید. تلاش کنید در روز دقایقی را با خود و ترجیحاً در آینه بخندید. وقتی صدای خنده می‌شنوید به سمت آن بروید و داستان‌های جالب را به خود یادآوری کنید. در پایان به خاطر داشته باشید حافظه خوب در گرو سلامت کامل جسم و روان است. برای حفظ آن تلاش کنید.

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران . سال ۱۳۹۴)