



درست همان طور که بالا رفتن سن باعث کاهش قدرت جسمی ما می شود، قدرت ذهنی ما هم از بیست سالگی به بعد به تدریج کاهش مییابد. ولی از طرف دیگر، درست همان طور که با ورزش منظم میتوانیم از تحلیل رفتن قدرت جسمی جلوگیری کنیم؛ میتوانیم قدرت ذهنی مان را هم از طریق فعال کردن مغزمان حفظ نماییم. تمریناتی که به این منظور طراحی شدهاند؛ بیشتر قسمتهای مغز را به تحرک و فعالیت وا میدارند. این تمرینات باعث میشوند که میزان اکسیژن، خون و آمینواسیدهایی که به قشر پیش پیشانی میرسند؛ افزایش یابد و در نتیجه سلولهای عصبی ارتباطهای بیشتری با هم برقرار میکنند و این به معنای داشتن مغزی کارآمدتر است.


پس اگر قصد دارید مهارت‌های زیر را در خود تقویت کنید؛ این یادداشت برای شماست:

مهارت‌هایی مثل:

خلاقیت 

مهارت‌های حافظه 

مهارت های اجتماعی و برقراری ارتباط 


جلوگیری از کاهش توانایی‌های ذهن در اثر بالا رفتن سن 

همچنین اگر از علائمی همچون فراموشی و روز به روز فراموشکارتر شدن، یا به خاطر آوردن اسامی افراد یا املاي کلمات مشکل دارید؛ این تمرینات توانمندی ذهن شما را ارتقا می‌بخشد.

اما پیش از آشنایی با این ورزش‌های ذهن، باید یاد بگیریم چطور میتوانیم سلامت ذهنی مان را حفظ کنیم؟

چیزهایی که برای حفظ سلامت جسمی مان لازمند عبارتند از:


ورزش و فعالیت بدنی منظم 

تغذیه ی مناسب 

خواب کافی 

به همین ترتیب چیزهایی که برای حفظ سلامت ذهنی مان لازمند هم عبارتند از:

ورزش و فعالیت ذهنی منظم 

تغذیه ی مناسب 

خواب کافی 

تغذیه و میزان خوابتان دست خودتان است و خودتان باید آنها را تنظیم کنید اینجا مورد اول را آموزش می‌دهیم.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران
سازمان بهداشت و پیشگیری و فرسنگی
مرکز مشاوره و آموزشی



انجام محاسبات ساده واقعاً جواب میدهد:

انجام محاسبات ساده بیشتر از هر فعالیت دیگری ذهن را به تحرک و فعالیت وامی دارد و بهترین راه برای این که بیشترین قسمت‌های مغز را به کار بیندازیم؛ این است که این محاسبات را با سرعت بالا انجام دهیم به همین دلیل است که سوالات و محاسبات ساده کمک می‌کنند.

بررسی علمی بهترین روشها برای ورزش ذهن:
آخرین تحقیقاتی ثابت کرده‌اند که انجام محاسبات ساده، مطالعه با صدای بلند و نوشتن، مؤثرترین کارها برای به تحرک واداشتن مغز هستند.
بر اساس عکس‌هایی که توسط دستگاه‌های تصویر برداری از مغز گرفته شده‌اند؛ وقتی مشغول انجام محاسبات ساده با سرعت بالا هستید؛ خونرسانی به بسیاری از قسمت‌های هر دو نیم‌کره مغز افزایش می‌یابد و این یعنی فعالیت بیشتر مغز.
نکته جالب اینکه برخلاف انتظار، انجام محاسبات دشوار و پیچیده، قشر پیشانی مغز را خیلی فعال نمی‌کند!

$8-5=$

$5*4=$

$3*9=$

$1+6=$

$4+3=$

$4+8=$

$3+7=$

$7-5=$

$8-1=$

$9-1=$

$9*6=$

$5+7=$

$3*5=$

$12-3=$

$4*4=$

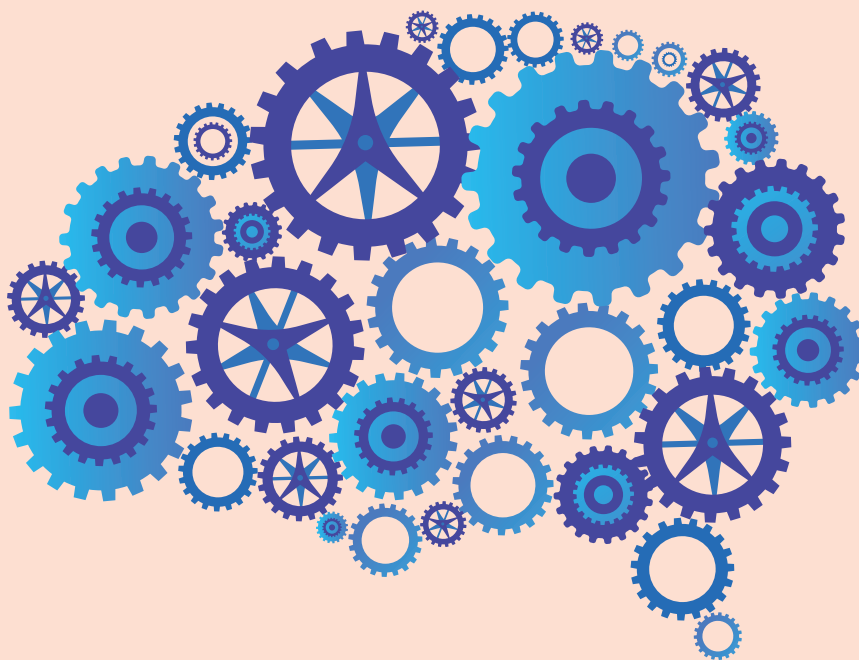


آزمون شمارش:

با صدای بلند از ۱ تا ۱۲۰ بشمارید. سعی کنید تا جایی که میتوانید این کار را سریع انجام دهید. مدت زمان لازم برای انجام این کار را اندازه بگیرید. باید تمام اعداد را کاملاً واضح تلفظ کنید. این آزمون عملکرد کلی قشر پیش پیشانی را در هر دو نیم کره مغزتان ارزیابی میکند. تحقیقات نشان داده است که نتایجی که از آزمونهای شمارش به دست می آیند ارتباط نزدیکی با توانایی فرد در انجام محاسبات ریاضی دارند مدت زمانی را به عنوان هدف برای خود تعیین کنید و سعی کنید رفته رفته سرعت شمارشتان را بالا ببرید تا به مدت زمان تعیین شده برسید.

آزمون حفظ لغت

هر آزمون شامل ۳۰ لغت ساده است که باید در عرض دو دقیقه هر تعداد از آنها را که می توانید حفظ کنید. بعد از اتمام دو دقیقه، هر تعداد از این افتهها را که به خاطر دارید بنویسید. تعداد پاسخ های صحیح تان امتیازی است که در این آزمون کسب کرده اید. هدف از این آزمون ارزیابی نیم کره ای چپ قشر پیش پیشانی است که با حافظه ی کوتاه مدت در ارتباط می باشد.



آزمون استروپ

این آزمونی جدولی از یک سری لغات رنگی را شامل می‌شود. این لغات اسم رنگها هستند ولی اغلب این اسامی با رنگ دیگری نوشته شده اند. به عنوان مثال کلمه ی «آبی» با رنگ قرمز نوشته شده است؛ وقتی این کلمه را می بینید باید با صدای بلند بگویید قرمز، نه آبی یعنی باید سعی کنید کلمه ای را که نوشته شده است نادیده بگیرید و فقط رنگی را که می بینید بخوانید.

مدت زمانی را که طول میکشد تا تمام این لغات را با صدای بلند بخوانید اندازه بگیرید. هدف از این آزمون ارزیابی عملکرد کلی قشر پیش پیشانی در هر دو نیم کره ی مغزتان است. سعی کنید هر بار بهتر از دفعه ی قبل عمل کنید و مدت زمان مورد نیاز برای انجام این آزمون را کاهش دهید.

قرمز	آبی	سبز	بنفش	زرد
مشکی	زرد	قرمز	صورتی	آبی
زرد	قرمز	سفید	سبز	قهوه‌ای
آبی	بنفش	زرد	قرمز	سبز



این تمرینات و به ویژه ساده‌ترینشان، یعنی محاسبات ساده را، جزیی از روزمرگی هایتان قرار دهید. باید همین طور به انجام این محاسبات ادامه دهید. به محض این که ورزش ذهن را متوقف کنید؛ دوباره رفته رفته عملکرد ذهنتان تنزل خواهد کرد. با شروع این تمرینات عملکرد ذهنتان پیشرفتی یکنواخت و منظم خواهد داشت. ولی ممکن است در اواسط راه به بن بست برسید و متوجه شوید که نتایج تان ثابت هستند و هیچ گونه اثری از پیشرفت و ترقی در آنها به چشم نمی‌خورد. اگر چنین اتفاقی افتاد به تمرینانتان ادامه دهید و نگذارید این موضوع باعث ناامیدی تان شود خواهید دید که بعد از چند روز نتایج تان ناگهان پیشرفتی چشم‌گیر میکنند. اگر احساس کردید که عملکرد ذهنتان دچار رکود شده و پیشرفت نمی‌کند، بدانید که مغزتان دورخیز کرده و خود را برای جهشی بلند آماده می‌کند.

موفق باشید

گردآورنده: الیکا عباس زادگان، ارشد مشاوره در مامایی، دانشگاه ع.پ ایران
گرافیست: فاطمه کبری زاده، پزشکی، دانشگاه ع.پ ایران

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

