



نزدیک و خانواده نکنید. تماس اجتماعی به تقویت حافظه و تمرکز شما کمک می کند

- سرگرمی جدیدی پیدا کنید. یاد گرفتن و انجام کارهایی مانند بافتنی، گلدوزی، باغبانی برای مغز مفید است. اگر می توانید در دوره های آموزشی شرکت کنید.

۲. مطالب را حفظ کنید

یکی از معایب تکنولوژی، استفاده کمتر از حافظه است. امروزه به لطف گوشی های هوشمند، ما تقریباً نیازی به حفظ کردن هیچ چیز نداریم. اما برای رشد ذهنی شما باید به طور مرتب از حافظه خود استفاده کنید. این یک روش مؤثر برای افزایش قدرت مغز است. چیزهای کوچک مثل لیست خرید را به خاطر بسپارید و مغز خود را فعال نگه دارید. با حفظ کردن شماره تلفن اقوام و دوستان خود شروع کنید. به جای جست و جوی شماره در لیست مخاطبان موبایل، اعداد را از حافظه خود فراخوانی کنید.

۳. ورزش را فراموش نکنید

فکر نمی کنم کسی این جمله معروف را نشنیده باشد که عقل سالم در بدن سالم است. سلامت جسمانی ارتباط مستقیمی با سلامت ذهنی ما دارد. اگر از نظر جسمی سالم نیستید، به احتمال زیاد مغز شما نیز ضعیف است. علم پزشکی ثابت کرده است که با انجام تمرینات بدنی منظم، مغز یک ماده شیمیایی طبیعی به نام اندروفین آزاد می کند. تولید این ماده شیمیایی در مغز به شما انرژی می بخشد، درد و استرس را کاهش می دهد و مغز ما کارآمدتر می شود.

۴. بیشتر بخوانید

خواندن کتاب به شما امکان می دهد که تحلیلی فکر کنید. اگر کتاب خواندن را دوست ندارید، سعی کنید مجله و روزنامه بخوانید. با این حال، مهم است که در خواندن افراط نکنید. حتی زیاد تماشا کردن فیلم یا خواندن بیش از حد می تواند برای مغز شما بی فایده باشد، بخصوص اگر باعث اختلال در برنامه روزمره شما شود.

۵. برنامه های آموزشی را تماشا کنید

دانش عمومی و برنامه های مبتنی بر اطلاعات می توانند بهترین مواد مغذی برای مغز شما باشند. حتی اگر علاقه ندارید، گاهی از برنامه های سرگرم کننده فاصله بگیرید و زمانی را صرف تماشای برنامه های آموزنده ای کنید که می توانید در مغز خود ذخیره کنید. دیدن بیش از حد برنامه های سرگرم کننده برای مغز خسته کننده می شود و بعد از مدتی قدرت ذهن را کاهش می دهد.

۶. روی یک فعالیت خلاقانه تمرکز کنید

مدت زمان مشخصی در روز یا هفته در یک فعالیت خلاقانه شرکت کنید تا به مغز خود انرژی بدهید.



سرگرمی ها و فعالیت های زیادی وجود دارد که می توانید حداقل یکی از آنها را انجام دهید، مثلاً داستان بنویسید، خیاطی کنید، کار دستی بسازید، نقاشی بکشید یا سفالگری کنید

۷. چیزهای جدید یاد بگیرید

در حالی که چیزهای زیادی وجود دارد که می دانید، هنوز چیزهای بی شماری وجود دارد که می توانید یاد بگیرید. مثلاً یک زبان جدید.

قرار نیست حتماً یک زبان کاربندی باشد. گاهی یاد گرفتن یک زبان جدید که چندان هم معمول نیست می تواند هیجان انگیز و لذت بخش باشد. اگر چیزی شبیه به این ایده در ذهن دارید، حتماً آن را دنبال کنید.

۸. از قدرت مدیتیشن استفاده کنید

شما می توانید از مدیتیشن برای آرام کردن مغز خود استفاده کنید. اگر ذهن شما آرام باشد، مغز شما در شرایط بهتری برای تصمیم گیری خواهد بود. مدیتیشن در واقع بهترین دارو تقویت کننده برای ذهن شماست. با انجام این ۸ مرحله ساده می توانید قدرت مغز خود را بهبود ببخشید و یک قدم مهم در مسیر توسعه فردی بردارید. حتی اگر فعلاً علاقه ای به توسعه فردی ندارید، انجام این کارها به شما کمک می کند که با افزایش سن خیلی کمتر دچار مشکلات ناشی از ضعف حافظه شوید.

برای رشد و سلامت ذهن چه بخوانیم؟

در حال حاضر کتاب های زیادی وجود دارند که می توانند شما را در مسیر رشد و سلامت ذهن کمک کنند. در ادامه چند کتاب را که شخصاً از مطالعه آنها لذت زیادی برده ام معرفی می کنم. امیدوارم بخوانید و شما هم لذت ببرید.

۱- بی حد و مرز- جیم کوئیک- ترجمه پگاه فرهنگ مهر- نشر میلکان
از متن کتاب: به شما دروغ گفته

شده، مدام و پی در پی، گاهی توسط خودتان. همه ما در معرض جریان بی پایان اطلاعات غلط دربارۀ محدودیت ظرفیت ما قرار داریم و این اطلاعات را چنان مکرر دریافت می کنیم که بیشترمان چاره ای جز باور کردنشان نداریم.

مشکل این است که این پیام ها مستقیماً در تقابل با تلاش ما برای بی حدومرز شدن قرار می گیرند. این ایده های محدودی که در ذهنمان می پرورانیم (دروغ ها) می توانند ما را متوقف کنند یا به سمتی سوق دهند که نمی خواهیم.

۲- نیروی حال- اکهارت تله- ترجمه هنگامه آذری- انتشارات کلک آزادگان

از متن کتاب: فکر کردن، به یک بیماری تبدیل شده است. بیماری زمانی بروز می کند که چیزها از توازن خارج شوند. برای نمونه، هیچ اشکالی در تکثیر و تقسیم یاخته ها در بدن نیست، اما هنگامی که این روند، بی توجه به کل سازواره ادامه پیدا کند، یاخته ها بی رویه تکثیر می یابند و ما دچار بیماری می شویم. توجه داشته باشید که ذهن در صورت استفاده صحیح از آن، ابزاری فوق العاده است. با این حال در صورت بهره گیری نادرست از آن بسیار ویرانگر می شود. دقیقاً تریگویم، استفاده نادرست از ذهن نیست که مسأله ساز است، بلکه معمولاً استفاده نکردن از آن، مشکل به وجود می آورد. این ذهن است که از شما استفاده می کند. این حالت، بیماری است. شما معتقدید که مسئول ذهنتان هستید. این باور، یک توهم است. در این شرایط، وسیله بر شما حاکم شده است.

۳- کار عمیق- کال نیوپورت- ترجمه ناهیدملکی- نشر نوین

از متن کتاب: در تاریخ کمی نزدیک تر، وودی آلن نویسنده و کارگردان معروف را در نظر بگیرید. در ۴۴ سال بین ۱۹۶۹ تا ۲۰۱۳ و ۴۱ فیلمنامه نوشت و کارگردانی کرد که ۲۳ بار نامزد دریافت جایزه اسکار شد.

این حجم از نبوغ در کار هنری واقعاً غیرقابل باور است. در آن سال ها، وودی آلن اصلاً رایانه نداشت و به دور از مزاحمت های وسایل الکترونیکی، فیلمنامه هایش را با ماشین تایپ قدیمی، مدل المپیا اس ام ۳ می نوشت.

پیتر هیگز، فیزیکدان و نظریه پرداز هم مثل وودی آلن به دور از دنیای رایانه ها کار می کرد به طوری که وقتی اعلام شد جایزه نوبل را کسب کرده، روزنامه نگار هانمی توانستند او را پیدا کنند.



همه ما گاه گاه دچار این حس می شویم که انگیزه نداریم، با خود غریبه هستیم و احساس شادی و رضایت نمی کنیم

