



به پاس همراهی شما

«ترجمه صد»

تقدیم می کند.

۱۴ راه موثر برای افزایش قدرت مغز



Tarjome100.ir

علیرضا نادری

۱۴ راه موثر برای افزایش قدرت مغز

چگونه قدرت مغزتان را افزایش دهید؟

چه قصد داشته باشید مغز خود را برای انجام بهتر در آزمون‌ها آماده کنید، یا اینکه تمام سعیتان را می‌کنید تا مغزتان را از هر آسیب و حمله‌ای (استرس، مشغله و...) در امان نگه دارید، راه‌های فوق‌العاده‌ای جهت تقویت قدرت مغزتان وجود دارد. در این کتابچه که هدیه ناقابل‌ی از سایت tarjome100.ir برای شما دوستان عزیز تدارک دیده شده است، به ۱۴ راه موثر برای افزایش سرعت پردازش مغز می‌پردازیم. امید است تا این کتابچه برای شما مفید باشد و از تکنیک‌های ذکر شده بیشترین استفاده را ببرید. توصیه ما این است که هر روز یک تکنیک را به طور کامل تمرین کنید تا به بخشی از عادت‌های شما تبدیل شود.

قسمت ۱: تقویت قدرت مغز در لحظه

۱. ایده پردازی کنید. ایده پردازی می‌تواند به مغز شما انرژی لازم را بدهد تا دست به کار شوید. قبل از اینکه رویداد اصلی مانند نوشتن یک مقاله یا درس خواندن برای امتحان را شروع کنید، این می‌تواند یک تمرین آماده سازی عالی باشد. اغلب اوقات می‌تواند برای تقویت خلاقیت تان مفید باشد.

• اگر در حال نوشتن یک مقاله هستید، قبل از اینکه به جملات و بیانی‌های تحقیق برسید، درباره آنچه می‌خواهید در آن مقاله بنویسید، ایده پردازی کنید. اصلاً لزومی ندارد از هر چیزی که به ذهنتان می‌رسد در مقاله خود استفاده کنید. عمل ایده پردازی به سادگی به راه اندازی مغز شما کمک می‌کند.

۲. نفس عمیق بکشید. تنفس عمیق به افزایش جریان خون و سطح اکسیژن شما کمک می‌کند تا مغز عملکرد بهتری داشته باشد. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه تنفس عمیق در هر روز می‌تواند در دراز مدت برای شما مفید باشد، اما مخصوصاً انجام برخی از تنفس‌های عمیق قبل و حین مطالعه (و حتی حین امتحان دادن) نه تنها به حفظ اکسیژن و جریان خون و مغز شما کمک می‌کند، بلکه استرس تان را کاهش داده و منجر به عملکرد بهتر مغز

۱۴ راه موثر برای افزایش قدرت مغز

می‌شود.

• هنگامی که در حال تنفس هستید، مطمئن شوید که از عمق ریه‌هایتان نفس می‌کشید. تصور کنید که بادکنکی در حال منبسط شدن است، ابتدا شکم، سپس سینه و سپس گردن شما. وقتی نفس را رها می‌کنید، به سوی مخالف، گردن، سینه و سپس شکم می‌رود.

۳. چای سبز بنوشید. طبق مجله آمریکایی تغذیه بالینی: نوشیدن ۵ فنجان یا بیشتر چای سبز در روز می‌تواند تا ۲۰٪ احتمال ابتلا به ناراحتی روانی را کاهش دهد. همچنین می‌تواند مانند کافئین به شما تقویت خوبی بدهد تا مغز شما را در تمام طول روز آرام باشد.



۴. استراحت کنید. یک روش خوب برای کمک به مغزتان استراحت کردن است. این می‌تواند مثل سرک کشیدن در اینترنت به مدت ۱۵ دقیقه یا تغییر برای مدتی به چیز دیگری باشد، مثلاً تغییر سرعت برای مغزتان.

۱۴ راه موثر برای افزایش قدرت مغز

• همچنین فکر خوبی است که قبل از اینکه به مدت کمی به سراغ چیز دیگری بروید، بیش از یک ساعت وقت صرف نکنید. اگر آن چیز را در یک ساعت تمام نکردید، بعداً زمانی را برای کار بیشتر روی آن اختصاص دهید.

۵. بخندید. مردم همیشه می گویند که بهترین دارو خندیدن است، چون مناطق مختلف مغز را تحریک می کند و به شخص اجازه می دهد وسیع تر و آزادتر فکر کند. خندیدن همچنین یک کاهش دهنده استرس طبیعی است و استرس چیزی است که قدرت مغز را کنترل و محدود می کند.



• خنده را به خودتان یادآوری کنید، مخصوصاً اگر دقیقاً قبل از آزمون بزرگ یا نوشتن آن مقاله نهایی باشد. یک پس‌زمینه خنده‌دار روی رایانه‌تان قرار دهید یا در حین مطالعه، یک جوک خنده‌دار در نزدیکی خود بگذارید. برای تحریک خنده گاهی آن را نگاه کنید.

قسمت ۲. تقویت قدرت مغز در دراز مدت

۱. غذاهای تقویتی مغز بخورید. خیلی غذاها هستند که می توانند قدرت مغز تان را تقویت کنند. برعکس، برخی از غذاها یعنی غذاهای سرشار از قند و کربوهیدرات های تصفیه شده، غذای ناسالم و نوشابه، فرآیندهای مغزی را کند می کنند و شما را کسل و تنبل می کنند.

• غذاهای غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ مانند گردو و ماهی قزل آلا (اگرچه به دلیل احتمال وجود جیوه بیشتر آنها را بخورید)، دانه کتان آسیاب شده، کدو حلوائی زمستانی، لوبیا چیتی، اسفناج، کلم بروکلی، تخمه کدو تنبل، و سویا اسیدهای چرب امگا ۳ گردش خون را بهبود می بخشد و عملکرد انتقال دهنده های عصبی را تقویت می کند که برای پردازش و تفکر در مغز شما مفید هستند.

• غذاهای غنی از منیزیم (مانند نخود یا لوبیا) حائز اهمیت هستند زیرا به انتقال پیام در مغز شما کمک می کنند. متخصصان، رژیم غذایی غنی ز زغال اخته را با یادگیری سریعتر، تفکر بهتر و حفظ حافظه بهتر مرتبط دانسته اند. کولین، که در سبزیجاتی مانند کلم بروکلی و گل کلم وجود دارد، دارای این پتانسیل است که به رشد سلول های مغزی جدید کمک کند و همچنین هوش را برای مدت طولانی تر در افراد مسن تقویت می کند.

• کربوهیدرات های پیچیده در مدت زمان طولانی تری به مغز و بدن شما انرژی می دهند. سعی کنید غذاهایی مانند نان سبوس دار، برنج قهوه ای، بلغور جو دوسر، غلات پرفیبر، عدس و سبوس دار مصرف کنید.

۲. خواب کافی داشته باشید. وقتی خواب تان کافی نیست، هر کاری که مغز شما انجام می دهد، بدتر می شود. از این جهت، خلاقیت، تفکر، عملکرد شناختی، حل مسئله، حافظه، کلاً با خواب کافی مرتبط هستند. خواب به مخصوصاً برای عملکردهای حافظه لازم است، به خاطر همین مطمئن شوید که عمیقاً خواب می روید تا امکان پردازش حافظه فراهم شود.

۱۴ راه موثر برای افزایش قدرت مغز

• وسایل الکترونیکی را حداقل ۳۰ دقیقه قبل از رفتن به رختخواب خاموش کنید. یعنی تلفن های همراه، کامپیوتر، آی پد و غیره. اگر این کار را نکنید، مغز شما بیش از حد تحریک می شود و دچار بدخوابی می شوید.

• برای بزرگسالان بهتر است حداقل ۸ ساعت بخوابند.

۳. ورزش کافی داشته باشید. تمرین فیزیکی می تواند کارهایی مانند افزایش جریان اکسیژن به مغز شما انجام دهد که به پردازش و عملکرد بهتر آن کمک می کند. همچنین مواد شیمیایی آزاد می کند که رفتار و اخلاق کلی شما را بهبود می بخشد و همچنین از سلول های مغز شما محافظت می کند. متخصصان دریافته اند که تمرین و ورزش در واقع به تولید نوروهای بیشتر در مغز کمک می کند.



• رقص و هنرهای رزمی به ویژه راه های خوبی برای تقویت قدرت مغز شما هستند، زیرا آنها طیف گسترده ای از سیستم های مغز مانند سازماندهی، هماهنگی، برنامه ریزی و قضاوت را تحریک می کنند. شما باید بدن خود را

۱۴ راه موثر برای افزایش قدرت مغز

(و قسمت های مختلف آن نیز) هماهنگ با موسیقی حرکت دهید.

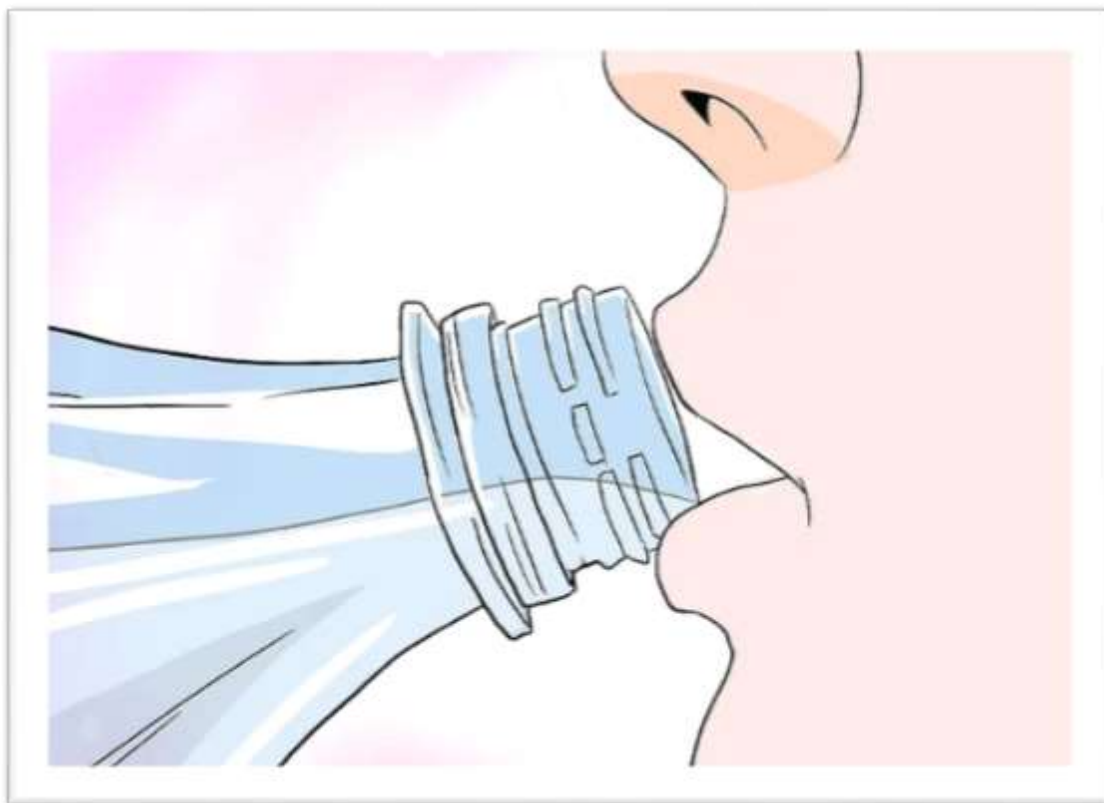
۴. **مدیتیشن بیاموزید.** مدیتیشن، به ویژه مدیتیشن آگاهانه، می تواند به آموزش مجدد مغز برای بهتر کار کردن و عدم گذر از مسیرهای عصبی منفی خاص کمک کند. مدیتیشن هم استرس را کاهش می دهد (که به عملکرد بهتر مغز کمک می کند)، هم موجب افزایش حافظه می شود.

• **جایی خلوت برای نشستن پیدا کنید،** حتی اگر فقط برای ۱۵ دقیقه باشد. روی تنفس خود تمرکز کنید. مرتب دم و بازدم کنید. هر زمان که متوجه شدید ذهن تان دارد منحرف می شود، به آرامی بر تنفس تان تمرکز کنید. همانطور که در مدیتیشن بهتر می شوید، به آنچه در اطرافتان می گذرد توجه کنید، گرمای خورشید را روی صورت خود احساس کنید، به صدای پرندگان و ماشین های بیرون توجه کنید، ناهار پاستای هم اتاقی خود را بو بکشید.

• همچنین می توانید فعالیت های تمرکز حواس را انجام دهید - زمانی که حمام می کنید، روی حس آب، بوی شامپوتان و غیره تمرکز کنید. این به حفظ ذهن شما و تقویت آگاهانه شما در لحظه کمک می کند.

۵. **آب، آب، آب.** دریافت مایعات کافی در سیستم شما بسیار مهم است زیرا مغز شما حدود ۸۰ درصد آب است. اگر کم آبی داشته باشید به خوبی عمل نمی کند. بنابراین اطمینان حاصل کنید که در تمام طول روز حداقل ۸ لیوان ۶ اونس آب بنوشید.

۱۴ راه موثر برای افزایش قدرت مغز



• نوشیدن آب میوه یا سبزیجات نیز ایده خوبی است. پلی فنول ها، که آنتی اکسیدان های موجود در میوه ها و سبزیجات هستند، می توانند به محافظت از سلول های مغز در برابر آسیب کمک کنند و مغز شما را در سطح عملکرد بالا نگه دارند.

۶. استرس را کاهش دهید. استرس مزمن می تواند کارهایی مانند تخریب سلول های مغز و آسیب به هیپوکامپ، که بخشی از مغز است که به بازیابی خاطرات قدیمی و قالب بندی خاطرات جدید کمک می کند، انجام دهد. مقابله موثر با استرس چیزی است که یادگیری آن بسیار مهم است، زیرا غیرممکن است که آن را به طور کامل از زندگی خود حذف کنید.

• مجدداً مدیریتش برای کمک به مدیریت استرس حیاتی است، حتی اگر فقط ۵ یا ۱۰ دقیقه از روز خود را برای انجام آن اختصاص دهید، این به مغز شما کمک می کند.

۱۴ راه موثر برای افزایش قدرت مغز

• همچنین، تنفس عمیق می تواند کمک کند، زیرا استرس فوری شما را کاهش می دهد و اضطراب شما را کاهش می دهد.

۷. چیزهای تازه بیاموزید. یادگیری چیزهای جدید به مغز شما تمرین می دهد به همان روشی که تمرین فیزیکی را انجام می دهید تا قدرت و استقامت خود را بیشتر کنید. اگر به چیزهای قدیمی پایبند باشید، از قبل می دانید که مغز شما به رشد و پیشرفت ادامه نخواهد داد.



- یادگیری زبان بخش های مختلف مغز شما را تحریک می کند و به ایجاد مسیرهای عصبی جدید کمک می کند. این نیاز به تلاش ذهنی دارد و به گسترش پایگاه دانش شما کمک خواهد کرد.
- می توانید به سراغ آشپزی، بافندگی یا یادگیری یک ساز یا شعبده بازی بروید. تا زمانی که از خود لذت می برید و چیزهای جدید یاد می گیرید مغز شما شادتر خواهد بود و عملکرد بهتری خواهد داشت!

۱۴ راه موثر برای افزایش قدرت مغز

- لذت بخش مهمی از یادگیری و حفظ سلامت مغز و تقویت قدرت آن است. اگر کاری را که انجام می‌دهید دوست دارید، به احتمال زیاد به درگیر بودن و یادگیری ادامه خواهید داد.



ارائه دهنده خدمات ترجمه تخصصی

تایپ فوری

ویراستاری حرفه‌ای

تولید محتوا

انجام تحلیل آماری