

آیا شما هم جزء افراد فراموشکار هستید؟ آیا می‌توانید نام عناصر درسی شیمی را بیاد آورید و یا اینکه تاریخ اولین برخورد با همسران را بخاطر می‌آورید؟ اگر جواب شما منفی است این به خاطر آن است که حافظه بصورتی انتخابی عمل می‌کند. برخی از مسائل را بدلیل اهمیت بیشتر آسانتر از بقیه به ذهن می‌سپاریم اما مغز قابلیت به خاطر سپردن هر موضوعی را دارد و فقط به کمی تمرین و ممارست نیاز دارد. همانطوریکه ورزش باعث شادابی جسم و تقویت آن می‌گردد، فعالیت‌های ذهنی هم باعث تقویت و افزایش کارآئی حافظه می‌شوند. یادگیری و تلاش برای آموختن در زمینه‌های مختلف می‌توانند به افزایش حافظه شما کمک کنند و حتی حل کردن یک پازل، آموختن زبان جدید... همه و همه درافزایش ذکاوت و تقویت حافظه شمانقش موثری دارند.

حافظه

حافظه عبارت است از پردازش و تجدید تجربیات گذشته دور و نزدیک و یا به عبارت ساده تر: حافظه توانایی به خاطر آوردن داده‌ها، قیافه‌ها، وقایع و اعداد و اطلاعات مختلف است. حافظه، انبار و مخزن وسیع ذهن ما به شمار می‌رود. هر روز موجی از ماجراها و هیجان‌ات و احساسات و رویدادهای زندگی بر آن هجوم می‌آورند و آن را لبریز می‌سارند. تا سه سالگی، حافظه، فاقد قدرت طبقه بندی و تشکل، که از اجزاء لازم حافظه دراز مدت به شمار می‌رود می‌باشد. به همین علت، موضوعات مختلف به حافظه کودک هجوم می‌آورند، اما او فقط اندکی از آنها را در خود جای می‌دهد. کودک در ۴-۵ سالگی بعضی از خاطرات را می‌تواند در ذهن خود تثبیت نماید. اینها معمولاً رویدادهایی هستند که به نظر او خوشایند و دلچسب و یا نامطلوب و دردناک می‌باشند کودک در این دوران وابستگی کامل به محیط خانواده و عکس العمل‌های پدر و مادر دارد. در سن ۸ سالگی ماشین حافظه بکار می‌افتد و رفته رفته، قدرت مغزی اثرات خود را آشکار می‌سازد و این امر تا حدود چهل سالگی، بطول می‌انجامد. نقصان هوشی از ۴۰ سالگی شروع می‌شود و در ۷۰ تا ۹۰ سالگی به حداکثر اوج خود می‌رسد شگفت‌انگیز اینکه آخرین وقایع عمر دراز آدمی زودتر از حوادث ایام کودکی و جوانی از خاطر زودوده می‌شوند! منتهی در افرادی که فعالیت فکری دارند این تغییرات به حداقل می‌رسد.

حافظه بصری و سمعی

بعضی افراد حافظه بسیار قوی بصری (دیداری) دارند و در مقابل کسانی هم هستند که هر آنچه می‌شنوند (حافظه سمعی و شنیداری) خوب به خاطر می‌سپارند. حالاً مشخص کنید کدام حافظه در شما قوی است؟

چند آزمایش

چشمانتان را ببندید، از یک نفر دیگر بخواهید که در این آزمایش به شما کمک کند، آنگاه هر چه را در ذهن خود دارید از مبل وقاب عکس و صندلی... تک تک نام ببرید. کمتر اتفاق می‌افتد فردی که مدتها در یک اتاق زندگی کرده، بتواند تمام اشیاء را نام برد. سعی کنید تمرینات بیشتری از این نوع جهت تقویت حافظه بصری خود انجام دهید.

اگر می‌خواهید حافظه شنیداری (سمعی) خود را بیازمایید-یک متن شعری را با صدای بلند بخوانید یا بهتر است شخص دیگری آن را با صدای بلند برای شما بخواند و شما به پرسشها و پاسخهای مربوط به آن متن را جواب دهید. برای موفقیت در زندگی، هم حافظه شنیداری و هم حافظه دیداری اهمیت زیادی دارند. اصولاً مواد غذایی که سرشار از کلسیم، فسفر، منیزیم و انواع ویتامینها باشد در کارآئی حافظه تاثیر به سزایی دارند. شیر، پنیر، جوانه گندم، سبوس گندم، سبزیهای تازه، میوه‌ها، گردو، فندق، پسته، بادام، جگه، عسل، کنجد، کشمش، عدس، تخم مرغ، ماهی و..

* بنابراین بایستی از خوردن گوشت‌های چرب و اصولاً مواد چربی پرهیز کنیم.

* از مصرف قند و شیرینی جات که تولید اسید لاکتیک می کنند پرهیزیم.
* میوه های ترش یا عصاره آنها مثل سرکه و غیره را به مقدار زیاد مصرف نکنیم.

تنفس صحیح

یکی از علل کم کاری حافظه، تنفس نادرست و در نتیجه کمبود اکسیژن مغز می باشد، هر چقدر اکسیژن بیشتری به مغز برسد کارایی آن افزایش یافته و به یادگیری کمک می کند. بنابراین تمرینات اگر در ساعات اولیه صبح که اکسیژن در بالاترین حد است و یا در طول روز در کنار درختان و فضای سبز صورت گیرد، موثرتر خواهد بود.

روش صحیح تنفس عمیق

مناسبترین شیوه روش ۲-۴-۱ می باشد. یعنی ۱ شماره دم عمیق + ۴ شماره حبس نفس + ۲ شماره بازدم عمیق هر مقدار که مرحله دم عمیق (مرحله ای که نفس می کشید و هوا را وارد ریه ها می کنید) طول بکشد باید به مدت ۴ برابر آن مرحله حبس نفس (مرحله ای که نفس را بدون خارج کردن هوا در سینه حبس میکنید) طول بکشد و سپس به مدت ۲ برابر مرحله اول (دم عمیق) بازدم طول بکشد. فرضاً اگر مرحله دم ۲ ثانیه طول بکشد باید به مدت ۸ ثانیه نفس را در سینه حبس و در ۴ ثانیه بعد هوا را خارج کنید. فرو بردن هوا (عمل دم) باید صرفاً از طریق بینی باشد ولی خارج کردن هوا (بازدم) می تواند هم از طریق بینی و هم از طریق دهان باشد. ولی که بهتر است از طریق دهان عمل بازدم صورت گیرد.

عوامل موثر در ایجاد زوال حافظه

- ۱- فرسودگی جسم
- ۲- استرس طولانی مدت و مزمن
- ۳- سمومی که روی مغز موثرند
- الف - فلزات سنگین مانند سرب، آلومینوم و جیوه
- ب- افزودنی های غذایی و مواد آلرژی زا که مساله سازترین آنها مونوسدیم گلوتامات (ام. اس. جی) و مواد شیرین کننده مصنوعی است.
- ج- داروها، همچون داروهای مخدر. مثل کوکائین و آمفتامین که بی نهایت خطرناکند داروهای ضد افسردگی، آرام بخشها، داروهای خواب آور، مسکن و آنتی هسیتامین ها
- د- کشیدن سیگار
- ۴- سکنه مغزی و سایر جراحات های مغزی

چند روش مهم در تقویت حافظه

- * تبدیل اطلاعات بی اهمیت و کسل کننده به موضوع های جالب و مهیج و معنی دار
- * خواندن روزانه و به طور مرتب روزنامه و کتابهایی که دوست دارید.
- * شرکت فعال داشتن در گروه های کتاب خوانی و مطالعاتی
- * بین آنچه را که میخواهید یادبیسپارید و آنچه را که قبلاً در ذهن دارید ارتباط به وجود آورید.
- * آنچه را که مایل به نگهداری آن در حافظه خود هستید و برایتان مهم و حیاتی است برگزیده و مابقی را فراموش کنید.
- * حافظه نتیجه تمرکز است و تمرکز نتیجه علاقه و وابستگی. مامعمولاً آنچه رابیشتر دوست داریم بهتر در خاطرمان می ماند.

* به سحر خیزی عادت کنید. حافظه در صبح زود، بهتر از موقعی که شکم پر است. فعال است.

* هرگز به حافظه خود شک نکنید که روز به روز بدتر میشود. اعتراف به اینکه حافظه ام ضعیف است، سر آغاز سستی و تنبل شدن حافظه است. چرا که با این کار به خود تلقین میکنید آدم کم حافظه ای هستید.

* سعی کنید در هنگام مطالعه دقت کافی داشته باشید. حافظه خوب ارتباط تنگاتنگ و نزدیکی با دقت خوب دارد.

* بی خوابی موجب پریشانی حافظه می شود و بخاطر سپاری مطالب را با مشکل روبرو می کند خواب کافی از نقصان حافظه جلوگیری کرده و باعث بهره وری بالا از آن می شود.

* برای جلوگیری از فراموشی و اختلال در کارآیی حافظه، بهتر است شرایط و محیط یادگیری را از هیجان خالی کنید . هیجان وضعیت طبیعی مغز را درهم می ریزد.

* ورزش کردن به طور منظم در سلامت جسم و روان و کارکرد مغز تاثیر بسزایی دارد.

* خوردن صبحانه مناسب و مقوی نیز یکی دیگر از شیوه های مهم برای تقویت حافظه به شمار می آید.

در موارد زیر به پزشک مراجعه نمایید.

۱- اگر اسامی افراد را دائماً فراموش می کنید.

۲- اگر فکرمی کنید حافظه تان روز به روز ضعیف تر می شود.

۳- اگر فراموش کردن کارها، باعث شده که نتوانید به تنهایی کارهایتان را انجام دهید

منابع:

- فصلنامه بهورز (۶۱) - انتشارات مرکز بهداشت خراسان با همکاری حوزه معاونت سلامت و وزارت بهداشت درمان و

آموزش پزشکی - مرکز توسعه و ارتقاء سلامت

- حافظه برتر ، مولف: ثروت هرو آبادی

- تقویت حافظه: مولف آلبرت مورسل - آنسیلی میرز، ترجمه: هوشیار رزم آزما

- تقویت حافظه: مولف: بیژن علیپور - مجید نظام آبادی فراهانی

- اینترنت: سایت مردمان (تقویت حافظه)