

## • روش برای فعال کردن مغز

۱. کتاب بخوانید : یک کتاب انتخاب کنید. کتابی با موضوعی کاملاً جدید. موضوعی که تاکنون در مورد آن اطلاعی نداشتید. هر هفته در یک موضوع جدید کارشناس و خبره شوید . با این کار نه تنها ورزش می‌کنید، بلکه به این همه ناشر و نویسنده ایرانی هم که بازاری برای فروش کتاب‌هایشان پیدا نمی‌کنند کمک می‌کنید.

۲. بازی کنید : بازی راه بسیار خوبی برای مغز شماست که مهارت‌هایش را به امتحان بگذارد . سودوکو (جدول اعداد)، جدول کلمات، و بازی‌های الکترونیکی که این روزها در موبایل‌ها به وفور یافت می‌شوند، می‌توانند به بالا رفتن مهارت‌های مغز شما و تقویت حافظه‌تان کمک کنند. این بازی‌ها خودشان هم نوعی تفریح هستند. البته زمانی شما از این بازی‌ها بیشترین سود را می‌برید که روزی چند دقیقه با آنها وقت بگذرانید، نه ساعت‌ها .

۳. از دست مخالفتان استفاده کنید : هر از گاهی یک روز را اختصاص دهید به استفاده از دست مخالفتان. اگر چپ دست هستید با دست راستان در را باز کنید. اگر راست دست هستید تلاش کنید کلید را با دست چپ بچرخانید. همین کار ساده باعث می‌شود مغزتان راه‌های جدیدی ایجاد کند. ساعتان را در دست چپتان ببندید تا یادتان بماند که از دست مخالفتان استفاده کنید .

۴. شماره تلفن حفظ کنید : این تلفن‌های امروزی هم گاهی در دسرنند. در حافظه این تلفن‌ها می‌توان همه اطلاعات را ذخیره کرد. برای همین است که این روزها دیگر کمتر کسی شماره تلفن حفظ می‌کند، در صورتی که حفظ کردن شماره تلفن تمرین خیلی خوبی برای مغز است. هر روز یک شماره جدید یاد بگیرید .

۵. برای مغزتان غذا بخورید : مغز شما به چربی‌های سالم نیاز دارد. روغن‌های ماهی، خشکبار، دانه‌های مغزی و روغن زیتون جزو این دسته از غذاها هستند. شروع کنید به خوردن این گونه غذاها و از خوردن چربی‌های اشباع شده پرهیز کنید .

۶. خرق عادت کنید : اغلب مردم عادت‌هایشان را دوست دارند؛ وقت‌کشی‌ها و تفریحاتی که می‌توانند تا ساعت‌ها ادامه پیدا کنند. اما هرگاه چیزی تبدیل به طبیعت دوم انسان شد، دیگر مغز برای انجام آن انرژی نمی‌سوزاند. اگر واقعا می‌خواهید مغزتان جوان بماند با عادت‌هایتان مبارزه کنید. درها را با دست مخالفتان باز کنید و دسرتان را قبل از غذا بخورید. همه این کارها باعث می‌شود مغزتان از خواب بیدار شود و دوباره دنیا را ببیند .

۷. از راه‌های متفاوت بروید : به هر کجا که می‌خواهید بروید از راهی متفاوت و جدید بروید. همین تغییر کوچک در عادت‌های روزانه باعث می‌شود برای مغزتان در پیدا کردن مسیرها تمرین کند. اگر همیشه از یک سمت خیابان راه می‌رفتید به سوی دیگر خیابان بروید. وارد مغازه‌های جدید شوید و خلاصه هر کاری که عادت‌های روزانه شما را می‌شکند انجام دهید .

۸. یک مهارت جدید کسب کنید : یادگیری یک مهارت کاری جدید باعث می‌شود بخش‌های مختلفی از مغز شما به کار بیفتد . با این کار حافظه‌تان هم وارد بازی می‌شود، شما مهارت‌های جدیدی یاد می‌گیرید که به شما کمک می‌کند کارهای متفاوت انجام دهید .

۹. فهرست تهیه کنید : فهرست‌ها خارق‌العاده‌اند. تهیه فهرست به شما کمک می‌کند موارد مختلف را به هم پیوند دهید. فهرستی از همه مکان‌هایی که به آنها سفر کرده‌اید تهیه کنید. نام همه غذاهایی را که تاکنون چشیده‌اید روی کاغذ بیاورید. از بهترین هدایایی

که تا به حال دریافت کردید فهرست تهیه کنید. هر روز یک فهرست تهیه کنید تا حافظه‌تان شخم بخورد اما حواستان هم جمع باشد که خیلی به این فهرست‌ها تکیه نکنید. فهرست تهیه کنید اما بدون آن به خرید بروید. فهرست را وقتی استفاده کنید که هر چه به ذهنتان می‌رسد خریدید.

۱۰. یک تفریح جدید پیدا کنید: یک مهارت جدید پیدا کنید که زیاد هم گران نباشد. عکاسی با دوربین دیجیتال، نقاشی، ساز زدن، روشی جدید در آشپزی یا نوشتن می‌توانند گزینه‌های خوبی برای شما باشند.