



۸ هسته اصلی مهارت های تفکر

مهارت های شناختی ما، بر اساس سالها تحقیق از عملکردهای اجرایی (مهارتهای شناختی مغز که تفکر انتقادی را مدیریت می کند) مشتق می شود. ۸ مهارت تفکر عبارتند از :

* **حافظه ی کاری** : حافظه ی کاری برای حفظ اطلاعات در ذهن خود و یاد آوری آنها در حین انجام کار، کمک می کند.
* **انعطاف پذیری** : انعطاف پذیری به فرد کمک می کند تا خود را با شرایط و انتظارات در حال تغییر وفق دهد، بدون اینکه احساس نا امیدی کند.

* **خود آگاهی** : خودآگاهی به فرد کمک می کند تا احساسات و افکار خودش و همچنین دیگران را درک و بیان کند.

* **تمرکز** : تمرکز کمک می کند تا فرد، کاری را بی تعلل شروع کند، و در طول انجام کار تمام تلاش و توجهش را به کار بگیرد.

* **خود کنترلی** : خودکنترلی کمک می کند تا فرد، احساسات و عواطف خود را مدیریت کند و از اقدامات نامناسب اجتناب کند.

* **سازماندهی** : سازماندهی کمک می کند تا فرد مواد و فعالیت ها را در جهت تکمیل کار خود مرتب و هماهنگ کند.

* **مدیریت زمان** : مدیریت زمان به فرد کمک می کند تا نسبت به زمانی که برای انجام کاری صرف می کند. آگاهی داشته باشد و بر اساس آن برنامه ها و وظایف خود را مدیریت کند.

* **برنامه ریزی** : برنامه ریزی به فرد کمک می کند تا برای رسیدن به هدف، رویکردهای خود را بر اساس شناخت مراحل گام به گام کار خود تعیین کند.



تاثیر ورزش بر حافظه

ورزش کردن اکسیژن رسانی به مغز را افزایش داده و خطر بروز اختلالاتی مانند دیابت و بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهد - این بیماری ها منجر به کم شدن حافظه می شوند. به علاوه ورزش به تولید مواد شیمیایی موثر در مغز و کاهش هورمون های اضطراب کمک می کند. شاید مهم ترین نقش ورزش افزایش عوامل رشد و تحریک کننده اتصالات نورونی باشد.

ورزش ایروبیک از طریق تولید نورو ن های جدید حجم ماده خاکستری مغز را افزایش می دهند و اتصال بهینه مغز را تحریک می کنند.

[در یک مقاله عجیب دیگری نوشته بود که ورزش اندازه مغز را افزایش می دهد](#) و با بالا رفتن سن خطر ابتلا به زوال مغز و آلزایمر را کاهش می دهد.

به علاوه محققان دریافته اند که ورزش کردن منظم اندازه هیپوکامپ را افزایش می دهد. هیپوکامپ بخشی از مغز است که به شدت با یادگیری و حافظه در ارتباط است.

هزاران سال پیش یونانیان باستان به مردم، به ویژه سیاستمداران خود، توصیه می کردند برای باهوش تر شدن باید ورزش کنند.

در یکی از معروف ترین پروژه های تحقیقاتی مدرسه ی ایلینیوز به ارتباط ورزش و هوش پرداخته شد و نتایج نشان داد که کودکانی که صبح ها قبل از کلاس ورزش می کنند در طول کلاس از توجه و تمرکز بالاتر و عملکرد بهتری برخوردارند و کودکانی که قبل از رفتن به سر کلاس درس ۱۵ تا ۴۵ دقیقه می دوند و ورزش می کنند، میزان جنب و جوش و بی قراری آن ها در کلاس درس به نصف کاهش می یابد. اغلب افراد بعد ۲ تا ۴ ساعت بعد از فعالیت بدنی همواره آرام و سر حال هستند.

چگونه می توانیم مغزمان را بزرگتر کنیم؟

دانشمندان ثابت کرده اند که راههایی برای بزرگتر کردن مغز وجود دارد!
نوع تغذیه می تواند روی رشد و توانایی مغزی ما تاثیر گذار باشد.

بر اساس یک مطالعه جدید، افراد مسن که غذاهایی که غنی از ویتامین ها و امگا ۳ مصرف می کنند، برخی از وظایف ذهنی شان را بسیار بهتر از همسالان خود که این ویتامین ها و امگا ۳ مصرف نمیکنند انجام می دهند.

مطالعه جدید که در شماره ۲۴ مجله نورولوژی در ماه ژانویه منتشر شد شامل تجزیه و تحلیل و بررسی داده های جمع آوری شده از حدود ۱۰۴ نفر از کسانی بود که به طور متوسط متعلق به گروه سنی ۸۷ سال بودند. وضعیت سلامت عمومی شرکت کنندگان در مطالعه نیز در نظر گرفته شد. شرکت کنندگان در این مطالعه به طور کلی سالم بودند و هیچکدام مشکل روحی جدی نداشتند و همگی تحصیل کرده و غیر سیگاری بودند.

حجم مغز شرکت کنندگان در مطالعه توسط محققان با استفاده از اسکن ام آر آی MRI اندازه گیری شد. مشاهده شد که افرادی که سطوح بالایی از ویتامین های B، C، D و E و امگا ۳ در خونشان داشتند در مجموع حجم مغزشان بیشتر بود و همچنین این گروه بهتر قادر به انجام وظایف ذهنی بودند.

باتوجه به مطالعه فوق و مطالعات دیگر در حال حاضر توصیه می شود جهت افزایش حجم مغز و بهبود عملکرد مغزی ورزش کنید و از مکمل های ویتامینی و امگا ۳ استفاده نمایید.

تفاوت بزرگی بین میزان خوابی که می توانید دریافت کنید با میزان خوابی که برای عملکرد درست نیاز دارید، وجود دارد. واقعیت این است که حدود ۹۵ درصد بزرگسالان در شبانه روز بین ۷.۵ تا ۹ ساعت خواب نیاز دارند تا از کمبود خواب جلوگیری کنند. حافظه، خلاقیت، توانایی های حل مسئله و مهارت های تفکر انتقادی با کمبود خواب به خطر می افتند.

خواب روی یادگیری ما هم قبل از یادگیری یک موضوع جدید و هم پس از آن تاثیر میگذارد. ؛ چگونه؟!

نتیجه : خواب در یادگیری و حافظه نقش اساسی دارد. تحقیقات نشان می دهند که خواب برای تثبیت حافظه لازم است زیرا فعالیت های مهم افزایش دهنده حافظه در طول عمیق ترین مرحله از خواب اتفاق می افتند.

برای داشتن خواب کافی این نکات را رعایت کنید:

- یک برنامه منظم برای خواب خود تعیین کنید. همیشه راس یک زمان خواب به تخت خواب بروید (حتی روزهای آخر هفته) و در یک زمان خاص از خواب بیدار شوید.
- حداقل یک ساعت قبل از خواب از نگاه کردن به صفحه نمایش وسایل الکترونیکی، مانند موبایل، تبلت و کامپیوتر، اجتناب کنید.
- میزان مصرف کافئین را کاهش دهید.

خواب به دو صورت روی یادگیری تاثیر مستقیم دارد:

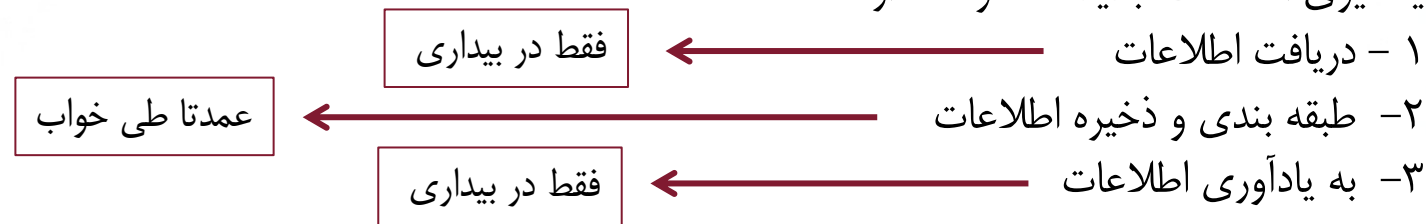
۱

یادگیری نیازمند تمرکز میباشد که با محرومیت از خواب این تمرکز از بین میرود

۲

پس از یادگیری نیز اطلاعات جدید در حین خواب در مغز طبقه بندی و ذخیره میشوند و اگر ما پس از یادگیری نیز خواب مناسب نداشته باشیم در طبقه بندی اطلاعات جدید مشکل داریم.

یادگیری اطلاعات جدید سه مرحله دارد:



مراحل اول و سوم بنظر میرسد که فقط در بیداری اتفاق می افتند ولی مرحله دوم عمدتاً در طی خواب صورت میگیرد. شاید برایتان عجیب باشد که در مورد حتی اعمال ناخودآگاه مانند یادگیری رانندگی و دوچرخه سواری نیز اینچنین است و مرحله ذخیره سازی اطلاعات عمدتاً در طی خواب صورت میپذیرد.

اثرات مراحل مختلف خواب روی یادگیری نیز کاملاً متفاوت است. مثلاً در مرحله خواب با حرکات سریع چشم ها؛ مغز ما عمدتاً اتفاقات با اثر عاطفی قوی را بررسی، ذخیره و طبقه بندی میکند (مثلاً وقایع مربوط به یک قرار رمانتیک) و در مرحله دیگری از خواب مغز یادگیری های حرکتی (مانند توانایی شنا کردن) را ذخیره سازی میکند.

سالمه است که دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که خواب مرحله غیر فعال مغزی نیست و تعداد ساعات و عمق کافی خواب هر دو برای باهوش بودن و عملکرد بالاتر مغزی انسان مورد نیاز است.

افزایش حافظه با ...

هنگامی که شما خواب هستید، مغز شما مشغول ذخیره سازی و تحکیم چیزهایی است که شما در طول آن روز به دست آورده اید .

برای بسیاری از مردم به خصوص کسانی که با شرایط عصبی، هستند، اختلال حافظه می تواند نشانه ناتوان کننده در زندگی آنها باشد .. برای اولین بار، دانشمندان دانشکده UNC از ترانس کرانیال جهت تحریک متناوب و یا TACS با هدف قرار دادن یک نوع خاص از فعالیت مغز در طول خواب و تقویت حافظه در افراد سالم استفاده کرده اند .

این یافته ها در مجله Current Biology منتشر شده، این تحقیق یک روش غیر تهاجمی را ارائه داده است که به طور بالقوه به میلیونها نفر از مردم با شرایطی مانند: اوتیسم، بیماری آلزایمر، اسکیزوفرنی و اختلال افسردگی اساسی کمک کند.

محققان برای سالها فعالیت الکتریکی مغز را در هنگام خواب ثبت کرده اند با ثبت این امواج محققان دریافته اند که دوک های خواب در ذخیره سازی خاطرات دخالت دارند.

مطالعه این محققان نشان می دهد که در واقع، امواج دوکی شکل برای روند ایجاد خاطرات ما برای زندگی روزمره حیاتی هستند و می توان با هدف قرار دادن آنها به افزایش حافظه کمک کرد.

تقویت عملکرد ذهنی را نیز می توانید با نوروفیدبک انجام دهید.

تحریک الکتریکی مغز در هنگام خواب می تواند حافظه را تقویت کند

کدام غذاها می توانند به بهتر شدن تمرکز شما کمک کنند؟



کافئین



قند



غلات



صبحانه



ماهی



شکلات



آجیل



تقویت حافظه با طب سنتی

۶ اصل ضروری آب و هوا، خواب و بیداری، حرکت و سکون، حالات روحی و روانی، خوردن و آشامیدن و پاکسازی ها در حفظ حافظه مؤثر است.

* بادام

* غلات و شیر

* گیاهان دارویی مثل آویشن و دارچین

* انجیر

* زعفران، سیر، کندر و عسل

* چغندر

* ماش ، به ، سیب ، هویج ایرانی

نکاتی برای بهبود حافظه از منظر طب سنتی :

- ۱- **خواب به موقع و کافی:** بهترین ساعت خواب برای تنظیم عملکردهای مختلف بدن و هورمون ها ساعت ۹ شب تا ۲ صبح است (یعنی باید این فاصله را خواب باشید و اگر بنا به مزاجتان خواب بیشتری هم احتیاج داشتید می توانید بیشتر بخوابید)
- ۲- **ورزش فکری**
- ۳- افرادی که دارای **مزاج پایه سرد** هستند و یا سردی و رطوبت بدنشان (به ویژه مغز) زیاد شده : **مصرف کندر**
- ۴- مزاج سرد : **پوشاندن سر** تا حد امکان هنگام خواب
- ۵- **پرهیز از نوشیدن آب سرد** مخصوصاً با معده خالی: سرد شدن مزاج اصلی بدن.
- ۶- **بویدن عطرهای طبیعی**
- ۷- **پرهیز از غذاهای فست فود و مواد پر ادویه، خستگی زیاد و تماشای برنامه های کامپیوتری و تلویزیونی** (زیرا ورود اطلاعات متنوع و مختلف بدون فایده باعث تشویش ذهنی و عدم تمرکز در رابطه با امور مهم می شود)
- ۸- **موادی مثل بادام، مویز، انجیر و گردو** در همه افراد به عنوان تقویت کننده بافت مغز شناخته می شوند.

البته باید یادآور شد تمام مشکلات حافظه ناشی از سردی یا رطوبت مغز نیست و گاهی حرارت زیاد و خشکی نیز باعث اختلالاتی در به خاطر سپردن و یادآوری اطلاعات می شود، لذا بهتر است برای تشخیص دقیق به متخصص طب سنتی مراجعه نمایید.

چندین تمرین عجیب برای تقویت ذهن



سپری کردن تجربه های جدید مغز شما را سالم نگه خواهد داشت. این تمرینات کوتاه ذهنی برای جلوگیری از زوال حافظه و تیز کردن ذهن شما بسیار موثرند.

این سری تجارب جدید با ترکیب تحرکات فیزیکی و حواس، بینایی، بویایی، لامسه، چشایی، شنوایی باعث می شوند که سلول های مغز ما شروع به ساختن مسیرهای ارتباطی جدید نمایند که به طور چشمگیری به حافظه کمک می کند و سلول های عصبی قوی تر و به عوارض پیری مقاوم تری ایجاد می کند.

۱- مسواک زدن با دست غیر غالب

تحقیقات نشان داده است که استفاده از طرف مقابل مغز می تواند منجر به گسترش سریع و قابل توجه بخش هایی از قشر مغز شود که کنترل و پردازش اطلاعات لامسه از دست ها را بعهده دارند. حواستان باشد که خمیر دندان را هم با دست غیر غالب باز کنید و سعی کنید کل این پروسه را با دست غیر غالب انجام دهید. سعی کنید هر روز این تمرین را انجام دهید.

۲- دوش گرفتن با چشمان بسته

دست شما احتمالاً متوجه بدن خود شما نیست! چون شما معمولاً با چشمانتان پیغام هایی در مورد وضعیت بدنتان به مغز ارسال می کنید و مغزتان به این مسیر عادت کرده است.

ورزش مغز: سعی کنید فقط با استفاده از حس لامسه خود درجه حرارت آب را تنظیم کنید، سپس خودتان را بشوید و حتی اصلاح صورتتان را با چشم های بسته انجام دهید.

دقت کنید که اینکار در دفعات اول ممکن است بسیار دشوار باشد و استفاده از عقل سلیم برای جلوگیری از سوختگی و یا آسیب قطعاً ضروری است!

۳- تغییر در سراسر فعالیت های روزانه عادت

مطالعات تصویربرداری مغز نشان می دهد که وظایف جدید در مناطق بزرگی از قشر مغز، سبب افزایش سطح فعالیت مغز در مناطق مختلف مجزا می شوند و وقتی که کارها معمول و خودکار می شود این فعالیت ها نیز کاهش می یابد .

ورزش مغز: عوض کردن ترتیب عادات همیشگی مثلا لباس پوشیدن و پس از صرف صبحانه، راه رفتن در یک مسیر جدید، یا تغییر برنامه تلویزیونی مورد علاقه تان و ...

۴- اشیاء آشنا را وارونه کنید!

وقتی شما با زاویه و دید همیشگی به عنوان مثال به عکس های روی میزتان نگاه می کنید، مغز شما به سرعت به حافظه تان رجوع می کند و عکس را شناسایی می کند و سریعاً مغز شما از آن موضوع تکراری منحرف می گردد و روی جای دیگری تمرکز می کند. اما وقتی عکس های روی میزتان را برعکس بگذارید، ترکیب رنگ ها و اشخاص بهم میخورد و درک این تصویر جدید چالشی عمده برای مغز شما محسوب می گردد.

۵- تغییر صندلی!

در اغلب خانواده ها، هر کس صندلی خود را دارد، اما اینکار مغز شما را از تجربه های جدید دور می کند. ورزش مغز: صندلی تان را تغییر دهید . شما می بینید که اتاق شکل دیگری است، و حتی چگونگی برداشتن نمک و فلفل نیز تغییر کرده است.

۶- ایجاد ارتباط های عصبی جدید توسط بینی

شما شاید طعم چای و نان و پنیر را معادل شروع روز بدانید ولی ایجاد ارتباط یک بو مثلا، وانیل، مرکبات، و یا نعناع به یک فعالیت، به شما در ساخت راه های عصبی جدید کمک می کند.

ورزش مغز: هر روز صبح وقتی بیدار می شوید نوعی از عطر مورد علاقه تان را در کنار تخت خوابتان استشمام کنید و سپس روز خود را شروع کنید و پس از حمام کردن و آماده شدن برای رفتن به کار نیز همان عطر را مجددا استشمام کنید.

۷- تمرین سکه ها

تعدادی سکه را در یک لیوان یا ظرف قرار دهید و سعی کنید با دست و بدون نگاه کردن به سرعت آنها را شناسایی کنید. ابتدا نوع سکه را و سپس سمتی که به طرف شماست را حدس بزنید. آتقدر اینکار را تکرار کنید که در این کار حرفه ای شوید و با لمس کردن بتوانید با سرعت زیادی نوع سکه را شناسایی کنید.

این تمرین موجب ایجاد مسیرهای عصبی جدید و تقویت قسمت های مربوط به ارتباطات عصبی حواس ۵ گانه می شود.

روش مطالعه صحیح برای تقویت تمرکز و حافظه

۱- در مورد موضوعی که قرار است بخوانید فکر کنید:

-در مورد این موضوع چه می دانم؟

-چه چیزی می خواهم یاد بگیرم؟

-بعد از خواندن، چه چیزی یاد گرفته ام؟

۲- ابتدا بخشی را که می خواهید بخوانید سریع نگاه کنید:

-چه مطلبی به نظرتان آشناست؟

-چه چیزهایی به نظرتان تازگی دارد؟

-درک کلی شما از موضوع چیست؟

۳- این بار مطالب را به دقت بخوانید و از نکات مهم یادداشت بردارید:

-نکات مهم و اصطلاحات خاص را روی برگه های یادداشت و یا کارتهای کوچکی بنویسید. این کار در دوره مطالب به شما کمک می کند.

-مطلبی را که کاملا متوجه نشده اید، دوباره بخوانید.

-فکر کنید که از کجا می توانید راجع به این موضوع اطلاعات بیشتری به دست بیاورید.

-این موضوع با کدامیک از موضوعات درسی دیگر شما ارتباط دارد؟

۴- آنچه را که خوانده اید، دوره کنید:

-بعد از هر قسمت مطلبی را که خوانده اید، برای خود تکرار کنید.

-در پایان هر بخش نکات مهم را مرور کنید.

-مطلبی را که خوانده اید برای خود یا یکی از دوستانتان یا یکی از اعضای خانواده به زبان خود بیان کنید. این کار ذهن شما را منظم می کند.

تونی بوران در کتاب “ چگونه از مغز خود بهتر استفاده کنیم؟ ” می گوید: منحنی حافظه انسان طوری است که به فاصله چند دقیقه قسمتی

از مطالب را فراموش می کند، و بعد از ۲۴ ساعت تقریبا فقط رئوس مطالب را به خاطر می آورد، رئوس مطالب هم بعد از مدتی فراموش

می شود مگر اینکه : فرد پس از ۱۰ دقیقه یک بار مرور، پس از ۲۴ ساعت یک بار مرور، و پس از یک هفته یک بار مرور انجام دهد و از

مطلبی که یاد گرفته است در عمل استفاده کند .

روش تقطیع و فراهناى حافظه ✓

روش تصویرسازی ذهنی و رمزگردانی ✓

روش مکان‌ها ✓

روش بسیط معنایی در بهسازی حافظه ✓

روش استفاده از بافت در بهسازی حافظه ✓

روش سازمان‌دهی در بهسازی حافظه ✓

روش تمرین بازیابی در بهسازی حافظه ✓

روش پس ختام ✓

تمرکز حواس یعنی :

عوامل حواس پرتی را به حداقل رساندن...

تمرکز در اصطلاح یعنی حفظ و نگهداری توجه و تمرکز حواس، روی موضوعی معین



راه های تقویت تمرکز

• کم کردن چیزهایی که باعث حواس پرتی شما می شوند

• برای تمام امور خود برنامه ریزی داشته باشید

• مسائل را از ذهن خود خارج کنید

• ذهن خود را آموزش دهید

• کمک به بهبود اکسیژن رسانی به مغز

• به مغزتان استراحت بدهید

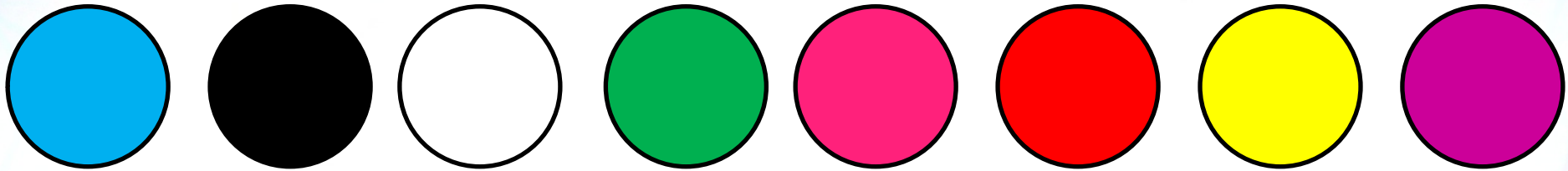
• کار را روی میز ، نه روی تخت انجام دهید

• بازی



بازی تقویت حافظه

مرحله اول : رنگ هر کدوم از دایره ها رو بگو



مرحله دوم : خیلی سریع و بدون توقف رنگ نوشته ها رو بگو

آماده ای !؟

سبز - زرد - آبی - قرمز

صورتی - مشکی - بنفش

آبی - مشکی - سفید - سبز

قرمز - آبی - سبز - صورتی

قهوه ای - زرد - سفید - مشکی

آبی - مشکی - زرد - قرمز

سفید - سفید - بنفش - آبی

چگونه قدرت تمرکز خود را افزایش دهیم؟

تمرین شماره ۱:

کتابی را انتخاب کنید، یک صفحه از آن را در نظر گرفته و تعداد کلمات موجود در هر پاراگراف را بشمارید. یک بار دیگر این کار را تکرار کنید تا مطمئن شوید که شمارش را درست انجام داده‌اید. در ابتدای کار با یک پاراگراف شروع کنید و هنگامیکه این تمرین برای شما آسان تر شد، تمام کلمات یک صفحه را بشمارید. شمارش را به طور ذهنی و با حرکات چشم‌هایتان انجام دهید.

تمرین شماره ۲:

در ذهن خود از یک تا صد را بر عکس بشمارید.



تمرین شماره ۳:

در ذهن خود از شماره صد، سه تا سه تا بشمرید و کم کنید (۱۰۰۰ - ۹۷ - ۹۴ ...) -

تمرین شماره ۴:

یک کلمه و یا یک طرح ساده را انتخاب کنید و آن را به مدت ۵ دقیقه در ذهن خود تکرار کنید. هنگامیکه توانستید بهتر و آسان تر تمرکز کنید. سعی کنید این کار را برای مدت ۱۰ دقیقه انجام دهید و بدون آنکه تمرکز حواس خود را از دست بدهید.

تمرین

چگونه قدرت تمرکز خود را افزایش دهیم؟

تمرین شماره ۵:

یک میوه مثلاً یک سیب را بردارید و از همه طرف به آن نگاه کنید. تمام حواس خود را بر روی آن متمرکز کنید و به چیز دیگری غیر از آن سیب فکر نکنید. وقتی به سیب نگاه می کنید به چگونگی رشد آن و یا ارزش غذایی آن و یا حتی مغازه ای که آن را خریده‌اید فکر نکنید، بلکه فقط و فقط به خود سیب فکر کنید. به آن نگاه کنید، آن را ببویید و لمس کنید.

تمرین شماره ۶:

همانند تمرین قبل عمل کنید با این تفاوت که این بار چشمانتان بسته باشد. در ابتدا تمرین شماره ۵ را به مدت ۵ دقیقه تکرار کنید و سپس به انجام این تمرین پردازید. چشمان خود را ببندید و سعی کنید طعم، رنگ و بوی میوه را احساس و تصور کنید و هر چه می توانید این تصویر را در ذهن خود شفاف تر کنید. اگر نتوانستید این کار را انجام دهید، چشمان خود را باز کنید، میوه را نگاه کنید و سپس تمرین را تکرار کنید.

تمرین شماره ۷:

یک شی ساده (قاشق، چنگال و یا لیوان) را بردارید و بر روی آن تمرکز کنید. از همه طرف به آن نگاه کنید بدون آنکه کلمه ای در ذهن داشته باشید. سعی کنید فقط به آن شی نگاه کنید بدون آنکه بر اسامی و یا کلمات مربوط به آن فکر کنید.

چگونه قدرت تمرکز خود را افزایش دهیم؟

تمرین شماره ۸ :

پس از آنکه در انجام تمرین قبل مهارت پیدا کردید، می توانید این تمرین را انجام دهید. شکل هندسی کوچکی (مثلث، مربع و یا دایره) را بر روی کاغذ رسم کنید و آن را به رنگ دلخواه درآورید. سپس بر روی آن تمرکز کنید. فقط به آن شکل فکر کنید و افکار نامربوط دیگر را از خود برانید.



سعی کنید در طی تمرین به کلمات فکر نکنید.

تمرین شماره ۹ :

مانند تمرین قبل عمل کنید با این تفاوت که این بار چشمانتان بسته باشد. اگر نتوانستید شکل را بطور کامل مجسم کنید، چشمانتان را باز کرده، چند دقیقه به شکل نگاه کنید سپس چشمان خود را ببندید و تمرین را ادامه دهید .

تمرین شماره ۱۰ :

سعی کنید حداقل برای مدت ۵ دقیقه به هیچ چیز فکر نکنید. دقت کنید وقتی که تمرین های قبلی را با موفقیت به پایان رساندید، آنگاه نوبت به این تمرین خواهد رسید. در آن هنگام شما برای انجام این تمرین آمادگی خواهید داشت و قادر خواهید بود برای مدتی معین به هیچ چیز فکر نکنید. به زودی این کار برای شما آسان و آسان تر خواهد شد.

حافظه فعال (Working memory) چیست؟

حافظه فعال (حافظه کاری) ، موتور جستجوی ذهن، می باشد.

حافظه فعال یک مکانیسم است که به شما کمک می کند تا اطلاعات را در ذهن خود نگه دارید و با آن کار کنید. این حافظه برای انجام کارهای روزمره مانند یادداشت کردن، حل مسئله و تصمیم گیری ضروری است.

حافظه فعال مانند یک میز کار است که در ذهن شما قرار دارد. هرچه میز کار شما بزرگتر و مرتبتر باشد، می توانید کارهای بیشتری را به راحتی انجام دهید. به همین دلیل، تمرین حافظه فعال می تواند به بهبود عملکرد ذهنی شما کمک کند.

برای مثال، یک کودک با استفاده از حافظه ی کاریش است که می تواند مراحل دستور پخت غذای مورد علاقه ی خود را به یاد بیاورد.

کودک که به یاد دارد که حافظه کاری او را چگونه می تواند برای یادآوری دستورالعمل معلمان ، به یادآوری قوانین به کار ببرد.

این مثال از حافظه کاری ما را برای کارآمد و موثر بودن در دانشگاه ، حرفه و اجتماع کمک می کند.

حافظه فعال، چگونه کار می کند؟

حافظه فعال یک سیستم است که به شما کمک می کند تا اطلاعات را در ذهن خود نگه دارید و با آن کار کنید. این حافظه برای انجام کارهای روزمره مانند یادداشت کردن، حل مسئله و تصمیم گیری ضروری است.

فعالیت هایی مانند یادداشت برداری ، انجام فعالیت های چند مرحله ای، تکمیل محاسبات پیچیده ریاضی

حافظه ی فعال همچنین نقش مهمی در خواندن دارد.

حافظه فعال و مهارت‌های تحصیلی

تحقیقات قانع کننده ای نشان می دهد که تمرین های زودهنگام فکری، اجرایی و مهارت های یادگیری در دراز مدت عملکرد تحصیلی را بهبود می دهد. انتخاب تدریس مهارت های فکری به جای دانشگاه در مهد کودک، بهبود عملکرد در ریاضیات و خواندن در سالهای راهنمایی و بالاتر را به همراه خواهد داشت. به عبارت دیگر، برای افزایش عملکرد خوب کودک در ریاضیات و مهارت های خواندن، باید زمان بیشتری را صرف آموزش مهارت های تفکر در سالهای اول و مهد کودک کرد. حافظه ی کاری شاید در مهارت های تفکر بیشترین اهمیت و نقش را عملکرد تحصیلی دارد.

- حافظه ی فعال برای یادگیری رمزگشایی کلمات مهم می باشد.
- حافظه ی فعال، زمانی که کودک تلاش می کند تا قسمت های مهم داستان را به یاد بیاورد، کمک خواهد کرد.
- حافظه ی کاری کمک میکند تا زمانی که مطلبی را می خوانید، لغاتی را که قبلاً آموخته اید به یاد بیاورید.

- حافظه ی کار به کودک در حل مسائل چند مرحله ای و پیگیری هر یک از مراحل انجام کار کمک می کند.
- حافظه ی فعال برای یادآوری بهترین راه حل برای مسائل مهم می می باشد.
- حافظه ی کاری، به کودک برای یادآوری و استفاده از راهکارهای حل مسئله، کمک میکند.

- حافظه ی کاری برای نگهداری ایده های متعدد در ذهن و مکتوب کردن آنها مهم می باشد.
- حافظه کاری به کودک برای یادآوری گرامر، نحوه ی پاراگراف بندی و آگاهی از شیوه های مختلف نگارش کمک میکند.

خواندن

ریاضی

نوشتن

حافظه ی کاری و کارکردهای اجرایی

حافظه ی کاری جزء سازنده و اصلی بیشتر نظریه هایی عملکرد های اجرایی می باشد. حافظه ی کاری تحت عنوان ظرفیتی برای حفظ اطلاعات و استفاده از آنها در حین انجام کار تعریف شده است. حافظه ی فعال برای کودکانی که تلاش می کنند مسائل ریاضی را حل کنند در حالی که به یادآوری اعدادی که شنیده اند، فکر کردن در باره ی آنچه که مسئله ی ریاضی از آنها می خواهد، و بکار گیری اطلاعات ذخیره شده در ذهن برای عملیات ریاضی، نیاز دارند، بسیار کمک کننده خواهد بود. در مورد بزرگسالان، تصور کنید به آشپزخانه برای آوردن چیزی می روید، در یخچال را باز می کنید و خیره به یخچال نگاه می کنید ولی یادتان نمی آید چه می خواستید. در چنین موقعیت هایی می توان حافظه ی فعال را مشاهده کرد.

حافظه ی کاری نقش مهمی در ظرفیت توجه مداوم ایفا می کند. در نتیجه، در حال حاضر جزء اصلی در تعریف اختلال پیش فعالی- کمبود توجه می باشد. حافظه ی کاری همچنین در عملکردهای اجرایی نقش اساسی ایفا می کند، جزء اساسی برای برنامه ریزی و حفظ توجه (توجه مداوم) و تلاش برای رسیدن به هدف میباشد.

حافظه ی فعال، به عنوان یک کارکرد اجرایی، همچنین ظرفیت منحصر به فردی برای پیروی از دستورالعمل های چند مرحله ای می باشد. کودکی که می خواهد به مدرسه برود، باید کوله پشتی را بردارد، لباس مدرسه را بپوشد، قبل از رفتن به مدرسه ناهار بخورد، کتابهای آن روز را در کیف بگذارد، ممکن است یک یا دو مورد از کارهایی که باید انجام دهد را فراموش کند، در این حالت است که حافظه ی کاری خود را به چالش می کشد تا مراحل و کارهایی که باید انجام دهد را به خاطر بیاورد.

ارزیابی حافظه ی کاری کارکردهای اجرایی، شامل درک ظرفیت پیگیری دستورالعمل های چند مرحله ای و استفاده از تجربیات قبلی ذخیره شده در حافظه برای انجام کارهای روزمره می باشد.

نمونه هایی از نحوه کار حافظه فعال و اینکه چگونه کمبود حافظه در سطوح سنی مختلف، زندگی روزمره را مختل می کند

به نظر شما در هر سنی چقدر می توانیم به خاطر بسپاریم؟ و این میزان افزایش با افزایش سن افزایش می یابد یا خیر؟
بالاترین رشد در طول دوران کودکی اتفاق می افتد و شما افزایش در حافظه فعال را تا حدود ۲۰ سالگی می توانید ببینید.
در این سن حافظه فعال به اوج خود می رسد و ثابت می ماند به طور متوسط یک فرد ۲۵ ساله می تواند به طرز موفقیت آمیزی می تواند حدود ۵ گزینه را یادآوری کند.

دو نوع حافظه فعال داریم :

● حافظه فعال شنیداری

● حافظه فعال دیداری- فضایی

حافظه فعال سازه نسبتا پایداری است که تمام مؤلفه های آن تا ۴ سالگی شکل می گیرند در عین حال که حافظه فعال با افزایش سن افزایش می یابد کودکی که در مقایسه با همسالان خود در پائین صدک ۱۰ قرار دارد در دوران سطح تحصیل خود در این سطح باقی می ماند یک کودک ۶ ساله که اساسا با ضعف حافظه دست و پنجه نرم می کند به احتمال خیلی کمی می تواند بدون مداخله به هم سالان خود برسد.

مغز مه آلود (کمبود آگاهی)

اگر به طور مداوم احساس خستگی، حواس پرتی و بدخلقی دارید، احتمالاً به نوعی مغز مه آلود یا کمبود آگاهی و از دست دادن حافظه دچار شده اید. مغز مه آلود یکی از عوارض جانبی زندگی صنعتی محسوب می شود. متأسفانه امروزه بسیاری از غذاهای فرآوری شده و گوشت های کارخانه ای و همچنین وقت گذرانی ها و تفریحات ما به سلامت مغز هیچ کمکی نمی کنند.

درصد بالایی از مردم دچار کمبود مواد مغذی، قند بیش از حد، کم خوابی و استرس بالا هستند که باعث کم شدن سطح انرژی افراد می شوند. مغز علاوه بر نیاز به استراحت کافی و تمدد اعصاب به جریان ثابتی از ویتامین ها، مواد معدنی، اسیدهای آمینه، اسیدهای چرب ضروری و کربوهیدرات های پیچیده متکی است.

خوشبختانه مغز مه آلود یک مشکل قابل درمان می باشد. بسیاری از افرادی که به این مشکل مبتلا هستند تمایل دارند مجدد احساس شادی و تمرکز خود را به دست آورند. تقریباً مانند تمام مسائل مربوط به سلامت جسمی، این مشکل نیز با برطرف کردن علت آن حل می شود. چند علت بروز این مشکل عبارتند از رژیم غذایی، اضطراب، خواب و میزان فعالیت های جسمی.

علائم مغز مه آلود

نشانه های مغز مه آلود اساساً متضاد داشتن سرزندگی، آرامش، خوش بینی و انگیزه می باشد. مغز مه آلود به راحتی مختل کننده شادی می شود و احتمال بروز اضطراب و افسردگی را نیز افزایش می دهد. محققان از گروه فیزیولوژی و پزشکی در دانشگاه نیویورک علائم مغز مه آلود را به این صورت توصیف می کنند: "تعامل عوامل فیزیکی، شناختی و عدم تعادل هورمونی". به نظر می رسد که مغز مه آلود با سبک زندگی که باعث التهاب و عدم تعادل هورمونی می شوند، در ارتباط می باشد و با استرس نیز تشدید می گردد.

علائم مربوط به مغز مه آلود عبارتند از:

• انرژی کم و خستگی شدید (سندروم خستگی مزمن)

• کج خلقی

• مشکل در تمرکز

• سردرد

• فراموشی و مشکل به خاطر سپردن اطلاعات

• کمبود انگیزه، ناامیدی یا افسردگی مختصر

• اضطراب

• گیجی

• مشکل خواب یا بی خوابی در طول شب

• مشکل در ورزش کردن









۷ ویژگی مهم افرادی که دارای هوش هیجانی هستند

ارسطو می گوید: هر کسی ممکن است عصبانی شود - عصبانی شدن کار ساده ای است. اما عصبانیت با یک شخص خطاکار، به اندازه مناسب، در زمان درست و به علت منطقی و به شکل صحیح، کار ساده ای نیست.

در این سخن ارسطو به طور کامل مفهومی را جمع بندی می کند که موضوع داغ روانشناسی، آموزش و تجارت شده است - هوش هیجانی. به لحاظ عاطفی افراد باهوش در عادت ها و رفتارهایی درگیر می شوند که به نوعی با مدیریت احساسات خود و درک احساسات دیگران هماهنگ است. هوش

هیجانی شامل چهار مهارت اصلی است:

• توانایی برای درک احساسات

• توانایی برای بیان علت احساسات

• توانایی برای درک احساسات

• توانایی برای درگیر شدن با احساسات

این موارد کلیدی را که افراد باهوش انجام می دهند، بررسی کنید طوری که بتوانید برخی از آنها را بخشی از زندگی روزانه خود قرار دهید.

۱. افراد باهوش به احساس خود توجه می کنند.

روانشناس و نویسنده، دنیل گلمن، خودآگاهی را به عنوان یکی از مولفه های اصلی هوش هیجانی بیان می کند. خودآگاهی شامل توانایی تشخیص اخلاقیات، احساسات و عواطف می شود. بخشی از خودآگاهی نیز شامل درک چگونگی تاثیر احساسات و اخلاقیات بر روی دیگر افراد می باشد. توانایی برای نظارت بر حالات هیجانی خود، یک نیاز اساسی برای هوش هیجانی محسوب می شود.

۱. این افراد احساسات دیگران را درک می کنند.

همدلی یکی دیگر از آیتم های مهم گلمن در هوش هیجانی می باشد. همدلی عبارت است از توانایی درک احساسات دیگر مردم. برای تعامل با دیگر افراد در ابعاد مختلف زندگی، مانند کار یا مدرسه، لازم است بدانید این افراد چه حسی دارند. اگر یکی از همکاران عصبانی یا ناامید باشد، داشتن علت و چگونگی احساس فرد می تواند به شما برای برخورد های بهتر کمک کند.

۱. آنها قادرند که احساسات خود را تنظیم کنند.

تنظیم احساسات و عواطف در مرکز هوش هیجانی قرار می گیرد. درک احساسات خود بسیار مهم است، اما اگر از این درک استفاده ای نکنید، فایده و اهمیتی ندارد. افراد باهوش قبل از اینکه در مورد احساسات خود کاری انجام دهند، فکر می کنند. این بر احساسات خود واقف هستند، اما به این احساسات اجازه نمی دهند که بر زندگی آنها مسلط شود.

۱. این افراد با انگیزه هستند.

افراد باهوش برای دستیابی به اهداف خود با انگیزه هستند و قادر به مدیریت رفتار و احساسات خود برای رسیدن به موفقیت طولانی مدت هستند.

این افراد ممکن است نسبت به ایجاد تغییر در زندگی خود کمی عصبی شوند، اما می دانند که مدیریت این ترس مهم است. با یک جهش و تغییر می دانند که می توانند زندگی خود را بهتر کنند و یک گام به هدف خود نزدیکتر شوند.

۱. این افراد دارای مهارت های اجتماعی بزرگی هستند.

افراد باهوش دارای مهارت های اجتماعی قوی نیز می باشند، علت وجود این مهارت تا حدی مربوط می شود به واقف بودن آنها به احساسات خود و دیگران. آنها می دانند که چگونه با دیگران به طور موثر برخورد داشته باشند و به دنبال برقراری روابط اجتماعی سالم هستند.

۱. آنها مایل و قادر به بحث در مورد احساسات با دیگران هستند.

گاهی افراد هماهنگ و همدل با احساسات خود هستند، اما تلاش می کنند تا این احساسات را با دیگران نیز به اشتراک بگذارند. از لحاظ عاطفی، افراد باهوش نه تنها احساسات را درک می کنند، بلکه می دانند چگونه آنها را به درستی بیان کنند. منظور از عبارت “به درستی” چیست؟ تصور کنید که یک روز حال خیلی بدی در محل کار دارید، به خاطر یک جلسه انجام شده عصبانی، ناامید و خسته هستید. در نتیجه این عصبانیت و ناراحتی احساسات خود را به طور نادرست بیان می کنید و هنگام ورود به خانه با دیگران مشاجره می کنید و یا یک ایمیل تند و زننده به رئیس خود ارسال می کنید. برخورد بهتر در این شرایط این است که در مورد ناراحتی های خود با یکی از اهالی خانه صحبت کنید و کمی ناراحتی و تنش خود را کاهش دهید، کمی قدم بزنید و ورزش کنید و با یک برنامه ریزی سعی کنید روز بعد را بهتر از قبل سازید.

۱. این افراد قادر هستند به درستی علت اصلی عواطف خود را تشخیص دهند.

تصور کنید با یکی از همکاران خود دچار مشکل شده اید. زمانی که احساسات خود را ارزیابی می کنید، علت اصلی عصبانیت خود را بررسی کنید. آیا دلیل عصبانیت شما واقعا کارهای همکاران است یا اینکه به خاطر حجم زیاد کارها و مسئولیت ها ناراحت هستید؟ افراد دارای هوش هیجانی قادر هستند موقعیت را ارزیابی کرده و علت بروز احساسات را به درستی تشخیص دهند. در نگاه اول این کار ساده به نظر می رسد، اما واقعیت این است که زندگی احساسی ما ممکن است پیچیده و به هم ریخته باشد. تعیین علت اصلی بروز احساسات در زمان رویارویی با برخی عواطف قوی مانند عشق یا عصبانیت، کمی دشوار به نظر می رسد.

تکنیک هایی برای تقویت حافظه

یک حافظه قوی بستگی به سلامتی و نشاط مغز دارد. اینکه شما یک دانش آموز هستید که در حال مطالعه برای امتحانات نهایی می باشد و یا در حال انجام یک کار حرفه ای هستید که مستلزم داشتن ذهن خلاق است و یا یک فرد که در جستجوی حفظ ماده خاکستری ذهن خود می باشد و عوامل دیگری که می توانید برای تقویت حافظه و بهبود عملکرد خود انجام دهید.

شما می توانید قدرت مغز خود را در هر سنی افزایش دهید.

گفته می شود که نمی توان به یک سگ پیر حقه جدید آموزش داد، اما دانشمندان کشف کرده اند که در رابطه با مغز پیری مفهومی ندارد. مغز انسان توانایی شگفت آوری برای انطباق و تغییر، حتی در سنین پیری، دارد. این توانایی در واقع نوعی تحریک عصبی است. با تحریک مناسب، مغز می تواند مسیرهای عصبی جدیدی تشکیل داده، اتصالات موجود را تغییر دهد و به مسیر تغییر وارد شود.

توانایی فوق العاده مغز برای تغییر دادن خود در یادگیری و حافظه درست می باشد. شما می توانید قدرت طبیعی این خاصیت عصبی را برای افزایش توانایی های شناختی، افزایش توانایی یادگیری اطلاعات جدید و بهبود حافظه در هر سنی، مهار کنید.

نکاتی در مورد تقویت حافظه:

۱. **به مغز خود تمرین بدهید:** زمانی که به سنین بزرگسالی می رسید، مغز شما میلیون ها مسیر عصبی را گسترش می دهد که به شما کمک می کنند تا اطلاعات را به سرعت پردازش کرده و به خاطر آورید، مسائل آشنا را حل کنید و وظایف آشنا را نیز با کمترین تلاش ذهنی اجرا کنید. اما اگر همیشه از این مسیرهای همیشگی و فرسوده استفاده می کنید، به مغز خود محرکهای مورد نیاز لازم برای رشد و توسعه را نداده اید. شما باید به طور مداوم تغییری در روش های خود بدهید.

حافظه نیز مانند عضلات باید مورد استفاده قرار گیرد. هر چه بیشتر از مغز خود استفاده کنید، بهتر می توانید اطلاعات را پردازش کرده و به خاطر آورید. اما همه فعالیت ها برابر نیستند. بهترین تمرین ها برای مغز تمرین هایی هستند که روال همیشگی را شکسته و مغز را به چالش می کشانند تا مسیرهای جدیدی در مغز ایجاد شود.

۱. **ورزش و تمرینات جسمی را نادیده نگیرید.** اهمیت تمرینات ذهنی برای مغز به معنای کنار گذاشتن تمرینات جسمی و ورزش نیست. ورزش به مغز کمک می کند تا هوشیار بماند.

۲. **خواب کافی داشته باشید.**

۳. **زمانی را به دوستان خود اختصاص دهید.** زمانی که به تقویت حافظه فکر می کنید، لازم نیست به حل مسائل سخت و جدی، مانند حل جدول، بازی شطرنج و یا خواندن مقالات پیچیده، پردازید. بلکه زمانی را به تفریحات و گذراندن با دوستان خود اختصاص دهید. اما تحقیقات نشان داده اند که وجود وجود دوستان زیاد و تفریح بیش از حد در زندگی باعث بروز مشکلات شناختی می شوند. داشتن روابط سالم بهترین راه برای بهبود حافظه می باشد.

۱. **اضطراب خود را تحت کنترل در آورید.** اضطراب یکی از بزرگترین دشمنان مغز است. به مرور زمان اضطراب مزمن سلول های مغز را از بین برده و به هیپوکامپ آسیب می رساند - هیپوکامپ بخشی از مغز است که در شکل گیری خاطرات جدید و کنار گذاشتن قدیمی ترها نقش مهمی دارد. همچنین این بررسی ها اضطراب را عامل از دست دادن حافظه می دانند.

۲. **بخندید.** حتما شنیده اید که خنده بر هر درد بی درمان دواست. این مسئله در مورد مغز و حافظه نیز صدق می کند. برخلاف پاسخ های عاطفی که به بخش خاصی از مغز محدود می شوند، خندیدن بخش های مختلفی از تمام مغز را درگیر می کند. به علاوه گوش دادن به لطیفه ها و خندیدن بخش هایی از مغز را که نقش حیاتی در یادگیری دارند، فعال می کند. روانشناس معروف دنیل گلدمن می گوید: “ خنده به افراد کمک می کند تا راحت تر فکر کرده و آزادانه با آن ارتباط برقرار کنند.”

۱. **یک رژیم غذایی تقویت کننده ذهن انتخاب کنید.** همانطور که بدن و جسم به سوخت نیاز دارد، مغز نیز به آن نیاز خواهد داشت. احتمالاً می دانید که رژیم غذایی حاوی میوه ها، سبزیجات، غلات و چربی های مفید (مانند روغن زیتون، مغزی جات و ماهی) و پروتئین خالص دارای مزیت های جسمی زیادی است، اما چنین رژیمی باعث بهبود عملکرد مغز نیز می شود. برای سلامت مغز علاوه بر اهمیت آنچه می خورید، آنچه نمی خورید نیز مهم است. مصرف مواد غذایی زیر برای تقویت حافظه از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است:

امگا ۳، غذاهای دریایی، خوردن مغزی جات و آجیل مانند گردو، روغن بذر کتان، کدو تنبل، لوبیا و لوبیا چیتی، اسفناج، کلم بروکلی، سویا، محدود کردن میزان کالری و چربی، خوردن فراوان میوه و سبزیجات و نوشیدن چای سبز.

۱. **تشخیص مشکلات جسمی و درمان آنها.** آیا احساس می کنید حافظه شما دچار نوعی شیب غیرقابل توضیح شده است؟ اگر چنین است، ممکن است دچار نوعی مشکل سلامتی هستید یا یک شیوه نادرست در زندگی خود دارید. تنها آلزایمر و بیماری زوال عقل نیست که باعث کم شدن حافظه می شود. بیماری ها و مشکلات جسمی دیگری و به علاوه برخی داروها بر روی حافظه تاثیر دارند، از جمله: بیماری های قلبی و عوامل خطر ساز آن، دیابت، عدم تعادل هورمونی، زنان در زمان یائسگی و مردان با کاهش هورمون تستوسترون دچار کم شدن حافظه می شوند، به علاوه عدم تعادل تیروئید نیز باعث کم شدن حافظه و فراموشی می شوند. بسیاری از داروها نیز بر روی حافظه تاثیر می گذارند به ویژه داروهای سرماخوردگی و حساسیت، خواب آورها و ضدافسردگی ها.

در کلینیک فوق تخصصی آلومینا از روش غیرتهاجمی TDCS برای درمان افسردگی و دیگر مشکلات روحی استفاده می شود. در این روش یک تحریک مستقیم فراجمجه ای مغز با دستگاه TDCS انجام می شود.

آشنایی با هوش های ۸ گانه انسان

هوش ها انواع و اقسام دارند؛ باید هر کسی در وجود خودش به دنبال هوش خود بگردد و تحصیلات و شغلش را بر پایه آن قرار دهد. هوارد گاردنر روان شناسی بود که اولین بار این حرف را بر سر نظام آموزشی سنتی دنیا فریاد کشید.

تا موقعی که هوش به معنی همین آی کیوئی بود که از تست های سنتی به دست می آمد بله؛ باهوش ترین ها همان آقا مهندس ها و خانم دکتر ها بودند. اما نظریه های جدیدتر هوش، چیز دیگری می گویند.

انها برگشته اند به تعریف اصلی هوش یعنی «توان سازگاری و پیشرفت در شرایط مختلف» و به این نتیجه رسیده اند که یک مکانیک ماهر با تحصیلات سیکل، یک نوازنده دوتار بی سواد، یک فوتبالیست لیگ برتر یا یک کشاورز که از زمینش محصول بیشتری برداشت می کند هم باهوش هستند.

در واقع هوش ها انواع و اقسام دارند؛ باید هر کسی در وجود خودش به دنبال هوش خود بگردد و تحصیلات و شغلش را بر پایه آن قرار دهد. هوارد گاردنر روان شناسی بود که اولین بار این حرف را بر سر نظام آموزشی سنتی دنیا فریاد کشید.

• هوش تصویری

هوش تصویری یا فضایی یعنی توانایی تجسم تقریبا هر چیزی حتی تجسم فکر ها؛ یعنی اینکه وقتی به شما می گویند دموکراسی، بتوانید برای مفهوم دموکراسی، یک تصویر ذهنی از آدم های یک جامعه دموکرات در ذهنتان بسازید.

اگر خیلی باهوش باشید، می توانید همین تصویر را تعبیر بدهید طوری که مفهوم دیکتاتوری را القا کند. کسانی که هوش بالای تصویری دارند به جزئیات یک تصویر خیلی خوب دقت می کنند و می توانند تصویرهایی که در ذهنتان می سازند را روی کاغذ بیاورند.

پرورش: تصور کنید که کره چشمتان از بدنتان جدا شده و دارد در اتاقی که در آن نشسته اید سیر می کند. بگذارید این کره بازیگوش همه جا برود و بالا و پایین و پشت و روی همه چیز را ببیند. حالا تصور کنید چیز ها از دید کره چشمتان چگونه است. اگر این کار

خیلی برایتان راحت است، مطمئن باشید از نظر تصویری با هوش هستید.

یک تمرین خلاقانه تر هم اینکه تصور کنید شما همزمان، هم مدیر هنری و هم عکاس همشهری جوان هستید. حالا عکس هایی که می شد برای مطالب همین هفته گرفت و صفحه بندی های احتمالی را در ذهنتان تصور کنید، البته یادتان باشد فقط یک هفته وقت دارید!

کاربرد: معماری، نقاشی، عکاسی، تصویرسازی، صفحه بندی، مرمت بنا های تاریخی و جعل اسناد با فتوشاپ!

• هوش زبان شناختی

نوع دیگر هوش یعنی هوش زبان شناختی، در واقع بخشی از همان چیزی است که میان عامه مردم هم به عنوان هوش پذیرفته شده است؛ داشتن اطلاعات عمومی زیاد، توانایی سخنوری و زبان بازی، توانایی خوب نوشتن و خوب خواندن؛ روی هم رفته، کسی که بتواند از زبان به بهترین نحو استفاده کند.

پرورش: همه چیزهایی که در کارگاه های نویسندگی می گویند، می تواند این هوش را در شما پرورش دهد. توجه به ریشه های شفاهی فرهنگ خودمان (مثلا معنای ضرب المثل ها، قصه های پریان و قصه های پدربزرگ ها و مادربزرگ ها) و خواندن بازیگوشانه و لذت بخش کتاب ها بدون اینکه هدفی خارجی مثل اضافه شدن معلومات یا پز دادن به خاطر اضافه شدن به کلکسیون کتاب های خوانده شده، مدنظرمان باشد هم می تواند این هوش را پرورش دهد.

اگر شما می توانید برای همین مطلب یک تیتر جذاب تر انتخاب کنید، مطمئن باشید از این نوع هوش برخوردارید. اصلا یک تمرین می تواند این باشد که برای تمام مطلب های همشهری جوان دوباره تیتر برنید.

کاربرد: روزنامه نگاری، نویسندگی، تدریس ادبیات، مسئول روابط عمومی، وکالت و ...

• هوش منطقی – ریاضی

انگار کسانی که اولین بار اصطلاح «دو دوتا چهار تا کردن» را به وجود آورده اند، ناخودآگاه می دانسته اند بین منطقی بودن و ریاضی دانستن، یک رابطه هایی هست! کسانی که هوش منطقی ریاضی بالایی دارند، هم در عملیات ریاضی مثل حساب کتاب کردن از دور و بری هایشان بهتر عمل می کنند، هم بهتر می توانند استدلال کرده و روابط علی و معلولی را درک کنند.

این هوش هم از آن نوع هوش هایی است که در تست های معمولی هوش سنجیده می شود و در مدرسه و دانشگاه زیاد به کار می آید.

پرورش: بروید ببینید چرتکه چطور کار می کند. یک زبان کامپیوتری، مثلا پاسکال را یاد بگیرید. برای مسئله های ساده ریاضی از ماشین حساب استفاده نکنید. به این فکر کنید که چه قوانین علمی ای در سیستم های خانه شما تاثیر دارند و برای یک بار هم که شده سعی کنید از صفحه اقتصادی روزنامه همشهری سر درآورید.

حوبی می تواند صدای مسابه خواننده را از هم نسحیص دهد هم، به نوعی دارد از هوش موسیقایی اس استفاده می کند.

پرورش: آواز بخوانید. سوت بزنید. دوش بگیرید. سبک های مختلف موسیقی را گوش کنید. برای هر زمان از زندگی روزمره تان یک موسیقی متن تصور کنید. به آواز طبیعت (صدای پرنده ها یا رودخانه) دقت کنید. هر چه در یک روز بر سرتان آمده را برای یک دوست صمیمی با آواز بخوانید. کاربرد: آهنگسازی، خوانندگی، نوازندگی، نقد آثار موسیقایی و تدریس موسیقی در کودستان.

● هوش جسمی – حرکتی

این نوع هوش را احتمالاً هیچ کدام از شما تا به حال هوش به حساب نمی آورید؛ استعداد کنترل حرکات بدن و دستکاری ماهرانه اشیا. حتی بعضی ها می گویند ما هوش نشستن و هوش پیاده روی هم داریم.

معلوم است که اولین تصویر که از این نوع هوش به ذهنتان می آید، تصویر ژیمناستیک کار های ماهر است اما خدمت تان عرض شود که جراح ها و کسانی که خوب از پس حرکات موزون بر می آیند هم در این زمینه تبحر خاصی دارند.

پرورش: برای اینکه یک بدنسازی ذهنی انجام دهید قبل از هر چیز باید ورزش کنید، یکی از صنایع دستی را یاد بگیرید، مانند «دختری با کفش های کتانی» از تجربش تا راه آهن را روی جدول کنار خیابان راه بروید و بالاخره اینکه، تا می توانید پانتومیم بازی کنید. کاربرد: ورزشکاری حرفه ای (از فوتبال گرفته تا پرتاب دیسک)، جراحی، مکانیکی.

● هوش میان فردی

بخشی از آن چیزی که این روزها به نام هوش هیجانی معروف شده است و همه جا توی بوق و کرناست، همین هوش میان فردی است که اولین بار گاردنر از آن نام برده است. هوش میان فردی، توانایی ارتباط برقرار کردن و خوب ارتباط برقرار کردن و خوب درک دیگران است. اگر در دوستان تان به سنگ صبور مشهور هستید، حتماً از این نوع هوش برخوردارید.

پرورش: به یک NGO (سازمان غیردولتی) بپیوندید و ببینید برای عمل کردن به شعارهای مردمی تان چند مرده حلاج هستید. هر روز ۱۵ دقیقه به حرف یک نفر خوب گوش دهید (سخت است نه؟). اگر وبلاگ دارید به کامنت هایش جواب بدهید. در یک کلوب اینترنتی عضو شوید. زندگی آدم های مردم دار را بخوانید و ببینید چه کرده اند که این طور مشهور شده اند.

کاربرد: مشاور مدرسه، مشاور خانواده، مدیر روابط عمومی یک شرکت، معلمی، پزشکی، مددکاری و فروشنده.

● هوش درون فردی

هوش درون فردی یعنی هوش درک کردن خود و استفاده از خودشناسی برای انتخاب هدف های زندگی. کسانی که هوش درون فردی دارند بسیار مستقل و فردیت یافته اند. آنها ریز و درشت عیب و خوبی های خودشان را می دانند و یک تصویر کامل از خودشان در ذهن دارند.

پرورش: مطلب های خودشناسی صفحه موفقیت را دوباره بخوانید، زندگینامه خودتان را بنویسید، رؤیاهای خودتان را بنویسید و ردی از خودتان را در آنها کشف کنید. تست های معتبر خودشناسی یا شخصیت را علامت بزنید تا تصویر بهتری از خودتان در ذهن داشته باشید.

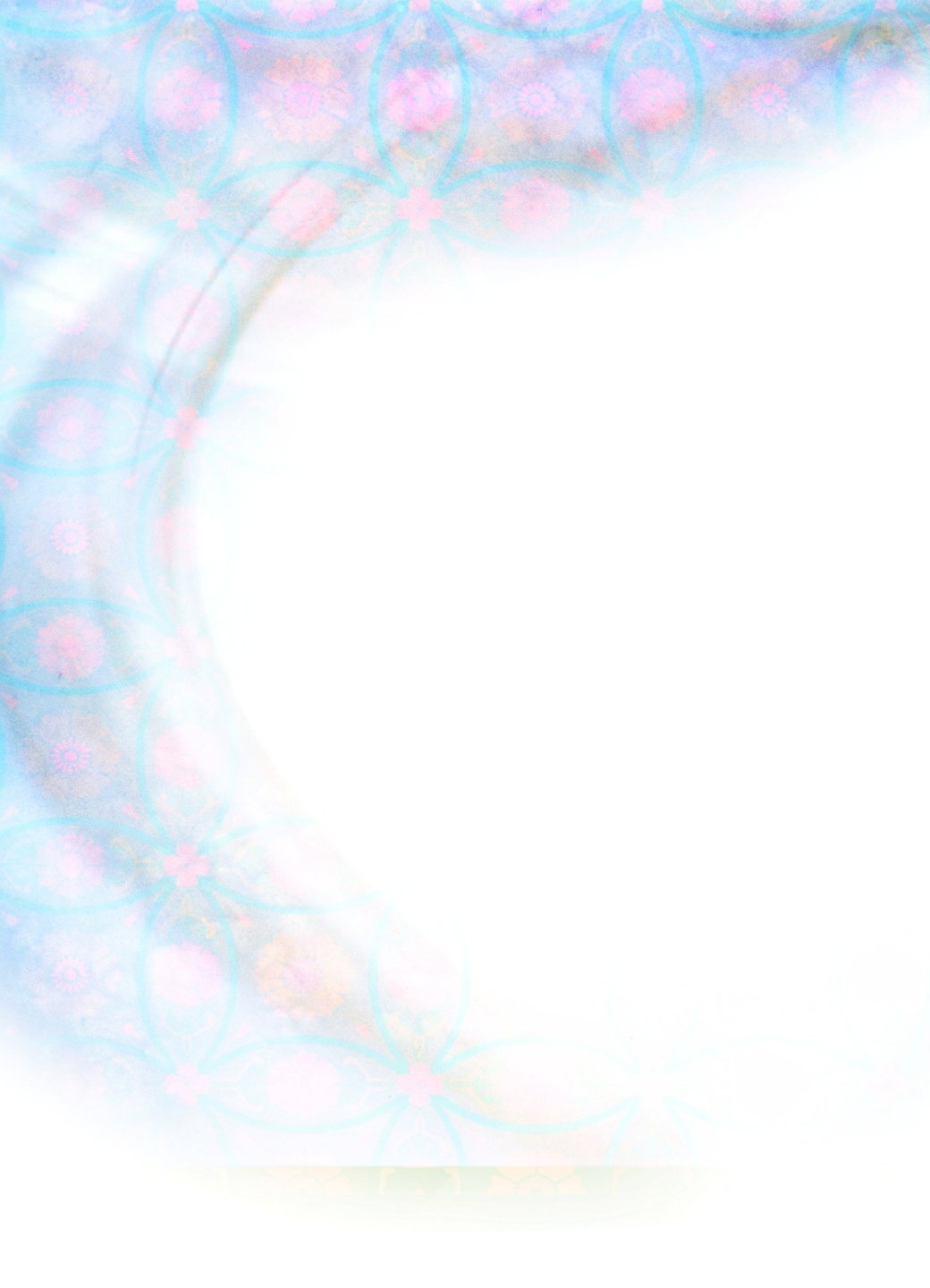
کاربرد: روحانی، روان شناس بالینی و مخصوصاً روانکاو، متخصص الهیات و شغل هایی که آدم آقایی خودش است.

● هوش طبیعت

گاردنر وقتی که نظریه هوش های هفت گانه اش در تمام دنیا سر و صدا کرده بود، دریافت که نظریه اش یک چیزی کم دارد و آن هوشی بود که آدم های عاشق طبیعت دارند؛ کسانی که می توانند طبیعت را بفهمند، در آن کار کنند و از آن لذت ببرند.

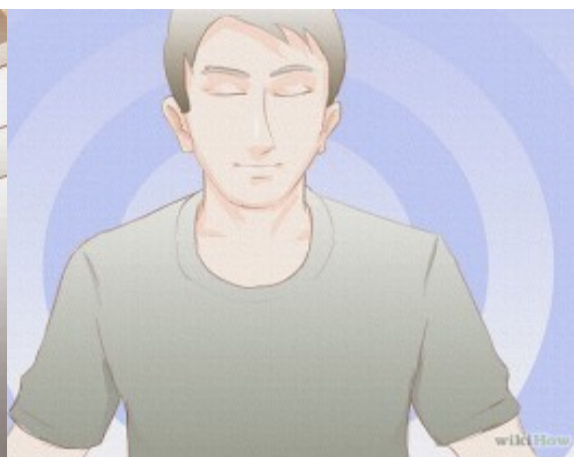
پرورش: یک باغچه شخصی در گوشه ای از خانه درست کنید و گیاه پرورش دهید. آخر هفته ها بروید کوهنوردی و تغییرات فصل های مختلف را ببینید و از طبیعت عکاسی کنید.

کاربرد: کشاورزی، متخصص گیاه شناسی، متخصص جانور شناسی، نقاشی و عکاسی از طبیعت و عضویت در تیم ملی یا فدراسیون کوهنوردی.



راه های افزایش تمرکز و حافظه
تعریف تمرکز و حافظه
اثر حافظه و تمرکز
انواع حافظه
راه های تقویت حافظه و تمرکز
کار هایی که باعث کاهش حافظه و تمرکز همیشه
فیزیوتراپی حافظه
تاریخچه حافظه





رابطه بهره هوشی با یادگیری

به ما گفته شده است که بهره هوشی با یادگیری رابطه دارد، بهره هوشی بالا، رتبه بالاتر، در حالی که بسیاری از تحقیقات نشان می دهند که تعداد زیادی از دانش آموزان هستند که بهره هوشی بالایی دارند ولی پیشرفت خوبی در مدرسه ندارند.

سوالی که مطرح است اینکه ما می دانیم هوش و حافظه فعال هر دو با یادگیری مرتبط هستند، اما تأثیر کدام یک بیشتر است؟ برای این منظور در یک پژوهش یک گروه ۵ ساله با هوش و علاقه مند را که کودکان را شروع کرده بودند، در یک دوره پنج ساله مورد بررسی قرار دادند. هدف این بود که بدانیم هوش و حافظه فعال چگونه می توانند مهارت های خواندن، نوشتن و ریاضیات را پیش بینی کنند.

زمانی که به نتایج یادگیری در طی ۵ سال نگاه شد، پژوهشگر دریافت که بعضی از کودکان با iq بالا در حال کسب نتایج پایینی بودند. این مسئله خیلی عجیب به نظر می رسید. اگر iq در یادگیری خیلی مهم است، چرا حتی وقتی هوش بالایی هم دارند، به تقلا می افتند؟ زمانی که به نتایج نگاه دقیق تری انداخته شد، به نظر می رسید که اختلاف در نمره ها و نتایج متأثر از حافظه فعال بود. کودکان با حافظه فعال در خواندن و نوشتن و ریاضیات عملکرد خوبی داشتند، در حالی که افراد دارای حافظه فعال پایین به زحمت افتاده بودند.

اهمیت حافظه فعال در یادگیری فقط محدود به کودکان نیست ما همان الگو را تا سطح دانشگاه هم می توانیم ببینیم. حافظه فعال یک پیش بینی کننده خوب یادگیری در مقایسه با هوش است. در سطح دانشگاه نیز به نظر می رسد که حافظه فعال در مقایسه با آزمون های ورودی هم پیش بینی کننده بهتر رتبه افراد باشد.

روش تقطیع و فراخنای حافظه

در مورد اکثر افراد گنجایش حافظه کوتاه مدت نمی تواند به بیش از ۲ (به تصویر صفحه مراجعه شود) ۷ افزایش یابد. با وجود این می توان اندازه قطعه ها را افزایش داد و از این راه بر تعداد ماده ها در فراخنای حافظه افزود. به عنوان مثال برای یادآوری ۲۱ رقم ۲۹-۸۱۳-۹۹۴۱-۱۳۲ می تواند آنها را در سه دسته چهارتایی دسته بندی کرد: ۲۹۸۱-۳۹۹۴-۱۱۳۲ و به راحتی ۲۱ رقم را یادآوری کرد.

روش تصویرسازی ذهنی و رمزگردانی

هر وقت یک جفت واژه با یک تصویر ذهنی به هم ربط داده شوند، یادآوری آنها، آسان تر می شود. هنگامی که ما دو واژه پروانه و کتاب را با یک تصویر ذهنی به هم ربط می دهیم، احتمالاً یک پیوند معنادار بین آن دو برقرار می کنیم. این اصل عمده زیربنای بسیاری از نظام های یادیار است. روش مکان ها و روش واژه کلید از انواع نظام های معروف یادیار هستند

روش مکان ها

این روش به ویژه در مواردی موثر است که با ردیف منطقی از ماده های دلخواهی مانند واژه های نامربوط به یکدیگر سروکار داشته باشید. گام نخست این است که ردیف منظمی از مکان های مختلف را به خاطر بسپارید. مثلاً مکان هایی که ضمن قدم زدن در خانه خود با آنها برخورد می کنید. پس از این که می توانستید قدم زدن ذهنی را راحت انجام دهید، شروع می کنید به ساخت یک تصویر ذهنی که در آن اولین واژه با اولین مکان ربط داده شده است و دومین واژه با دومین مکان و الی آخر.

روش بسیط معنایی در بهسازی حافظه

هرچه معنای ماده ها بیشتر بسط بدهیم، آنها را بهتر به خاطر می آوریم. به سخن دیگر هرچه پیوندهای بیشتری بین ماده ها ایجاد کنیم، بر تعداد راه های بازیابی افزوده می شود. اگر می خواهید چیزی را به یاد آورید، معنای آن را بسط دهید. برای بسط دادن به یک مطلب می توانید سوالات متعددی برای خود مطرح کنید و به آنها پاسخ دهید.