

افزایش قابلیت های ذهنی به کمک بازی

آیا پیش آمده که کلیدتان را جا بگذارید؟ یا قرار های ملاقاتتان را از دست بدهید؟

آیا اسم آدم هایی که می شناسید را فراموش می کنید؟

آیا حس می کنید کم حافظه شده اید؟

اگر چنین است، پس باید به سراغ بازی هایی برای تمرین دادن به مغز بروید.

چرا آموزش دادن مغز مفید است؟

همه ی ما دوست داریم بدنمان را فعال نگه داریم، اما چرا همان قدر توجه که صرف بدنمان می کنیم، صرف ذهنمان نمی کنیم؟

همه به ما پیشنهاد رفتن به باشگاه و سالم نگه داشتن جسممان را می دهند، اما چرا این نصایح را برای سلامت مغز و ذهنمان نمی کنند؟

تحقیقات نشان داده که تفاوت در فعالیت ذهنی افراد کلید به وجود آمدن پیشرفت های طولانی مدت است.

یعنی هرچه بیشتر به مغز آموزش دهید و آن را فعال نگه دارید، آدم موفق تری خواهید بود.

کاملاً واضح است که تمرینات فیزیکی، منجر به داشتن زندگی شادتر و طولانی تر می شود. تمرینات ذهنی منجر به چه چیزی می شود؟

طبق آخرین دستاورد ها، مغز انسان در سنین ۱۶ الی ۲۵ سال به اوج کارایی خود می رسد و پس از آن عملکرد شناختی مغز کاهش می یابد.

و این برای ما خبر خوشایندی نیست.

اما خبر خوب این است که مهم نیست چند سالتان است و یا اینکه مشغول به چه کاری هستید، علم ثابت کرده است که تمرین دادن به مغز برایتان مفید خواهد بود.

آموزش مغز به صورت فردی

مردم اغلب برای فعال نگه داشتن مغز خود سودوکو یا جدول حل می کنند.
با این کار هم سرگرم می شوند هم مشغول بازی، اما هیچ گونه آموزشی به مغز خود نمی دهند.
علم و دانش به راه بهتری برای فعال ماندن ذهن رسیده است: آموزش مغز به صورت فردی!
با این راه طبق تحقیقات علمی انجام شده، قدرت حافظه، منطق، توجه و مهارت های زبانی افزایش می یابد.
طبق گفته ی پروفسور ویلز در دانشگاه تگزاس، هرچه زمان بیشتری برای این تمرینات بگذارید، تاثیر مثبت آن را در زندگی روزمره خود می بینید.
ویلز دریافت که با تمرین دادن به مغز، کارایی افراد در همه ی سطوح افزایش می یابد. چه در نوشتن یک لیست خرید ساده و چه در استفاده از ابزار فنی.
همچنین دریافت که قدرت حافظه بسیار بهبود می یابد، و تا ۵ سال بعد از انجام تمرین هم پیشرفتش ادامه دارد.

آموزش دادن به مغز برای همه مفید است.

اخیرا مطالعه ای که در موسسه ی Max-Planck انجام شده، نشان می دهد که:
آموزش دادن به مغز باعث افزایش کارکرد حافظه می شود.
در مجموع، ۱۰۱ فرد جوان بین ۲۱ تا ۳۰ سال، و ۱۰۳ فرد بین ۶۵ تا ۸۰ سال در این مطالعه شرکت کردند.
هر ۲ گروه تحت آموزش مغز به مدت ۱۰۰ ساعت به منظور افزایش سرعت و قدرت حافظه قرار گرفتند.
در مطالعه ای دیگر نشان داد که آموزش دادن به مغز حتی زمانی که نشانه هایی از زوال عقل هم رویت شده باز مفید است.
پروفسور بلویل، ثابت کرد که آموزش دادن به مغزی می تواند یک اقدام جلوگیری از بیماری آلزایمر باشد.

بلویل و همکارانش به این نتیجه رسیدند که آموزش دادن به مغز می تواند حافظه ی افرادی که دچار اختلالات خفیف شناختی هستند را هم بهبود بخشد.

این مطالعه ها به وضوح نشان می دهد که مغز انسان آموزش پذیر است اگر تمرینات متناسب با نیازهایش باشد.

مواد لازم برای آموزش موثر مغز

در زیر چند ویژگی که به آموزش بهتر و موثر تر مغز کمک می کند، اشاره می کنیم:

۱- شخصی سازی

تحقیقات نشان داده است که در آغاز، باید به صورت منطقی به چالش کشیده شوید نه اینکه با تمرینات خود را دست پاچه کنید.

بهترین نتیجه زمانی حاصل می شود که تمرینتان متناسب با خودتان باشد.

۲- هدف خاص و ویژه

هر تمرین برای بهبود یک عملکرد در مغز است. و هدف هر یک متفاوت است.

یکی برای افزایش تمرکز، یکی برای افزایش قدرت حل مسئله، یکی برای بهبود حافظه و

۳- انگیزش

انگیزش یک لغت جادویی است. از اطرافیانان بخواهید که به شما ملحق شوند و ببینید چه کسی امتیاز بیشتری کسب می کند.

داشتن همراه هنگام آموزش دیدن ، یا انجام مراحل آموزش ، انگیزه هر کس را بالا می برد. و از آنجایی که آموزش دادن به مغز برای همه سنین مفید است، هرکسی می تواند همراهمان باشد.

۴- چالش بر انگیز

تحقیقات نشان داده است که اگر درجه سختی یک کار افزایش پیدا نکند، مغز خسته می شود و شروع به خودکارسازی فرآیندهای انجام کار می کند.

بنابراین پس از مدتی، دیگر نمی توانید به چالش کشیده شوید.

هرچه بیشتر سودوکو بازی کنید، در آن بهتر می شوید ولی مغزتان پس از اولین باری که در سودوکو خوب شدید، دیگر به چالش کشیده نمی شود.

دلیل آن هم این است که مغز تا به نقطه ی خوبی در انجام کار برسد، خود را بازیابی می کند ولی پس از آن دیگر روال انجام آن را خودکارسازی می کند.

اگرچه خیلی مهم است که در انجام امور یک نظم خاصی وجود داشته باشد، اما مغز برای سالم ماندن نیاز دارد که به چالش کشیده شود.

در آموزش دادن به مغز هم این نکته رعایت شده است و در هر مرحله به درجه سختی آموزش اضافه می شود.

نتیجه گیری

مغز می تواند آموزش ببیند.

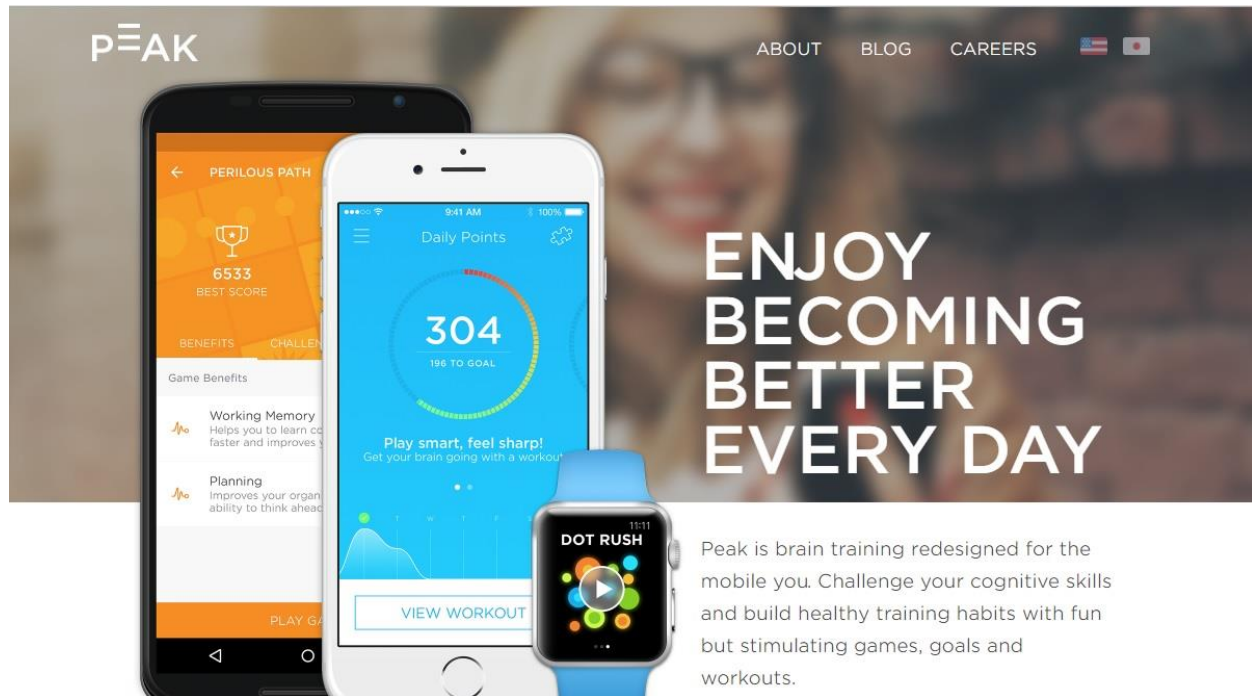
هوش یک ویژگی ثابت برای مغز نیست.

برای آنکه از تمامی پتانسیل مغز خود استفاده کنید نیاز به آموزش دادن مغزتان دارید.

برای صرفه جویی در وقت و هزینه تان می توانید از اپلیکیشن های این زمینه استفاده کنید.

در زیر یک وب سایت و یک اپلیکیشن برای آموزش دادن مغز معرفی می شود.

اپلیکیشن Peak



ENJOY
BECOMING
BETTER
EVERY DAY

Peak is brain training redesigned for the mobile you. Challenge your cognitive skills and build healthy training habits with fun but stimulating games, goals and workouts.

لینک دانلود برای iOS:

<https://itunes.apple.com/app/id806223188?mt=8>

لینک دانلود برای Android:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.brainbow.peak.app&referrer=adjust_reftag%3DcqgxJLZ5bcV4Y%26utm_source%3DPeak.net

وب سایت Neuronation

<http://www.neuronation.com/science/what-brain-training-good-0>