



۱۰ عادت مؤثر برای جلوگیری از پوسیدگی مغز و ایجاد ذهن باهوش



رقیه دهستانی (کارشناس تأمین منابع علمی)

وابستگی و اعتماد شدید آنها به فناوری و فضای مجازی، توانایی تفکر و حل مساله توسط خودشان را سخت می‌کند. اغلب افراد ترجیح می‌هند با یکدیگر در فضای مجازی گفتگو کنند تا اینکه بصورت رودر رو با یکدیگر ملاقات کنند. رسانه‌های اجتماعی که برای معتاد نگه داشتن ما ساخته شده‌اند، اغلب محتوای بی‌کیفیتی دارند. بیش از ۷۰ درصد از نسل زد احساس خستگی و فشار می‌کنند که این نشان‌دهنده تأثیرات منفی اینترنت بر ذهن ماست. شناخت و دانستن اینکه پوسیدگی مغز چیست به ما در فهمیدن اثرات مخرب آن کمک می‌کند. با محتواسازی بهتر، فرهنگ آنلاین می‌تواند تغییر کند. راه‌های مقابله با پوسیدگی مغز شامل فاصله گرفتن از صفحات نورانی و استراحت دادن به چشم‌ها، جستجوی مطالب بهتر و مفیدتر، آموختن چیزهای جدید، هوشیار و آگاه بودن و تدریس مهارت‌های دیجیتالی در مدرسه می‌باشد. همچنین، ملحق شدن به گروه‌هایی مثل محافل کتابخوانی و تیم‌های ورزشی می‌تواند به ما کمک کند تا به صفحات نورانی زیاد اتکا نکنیم.

آیا استفاده مداوم و روزانه از دنیای دیجیتال به مغز شما آسیب می‌رساند؟ اصطلاح «پوسیدگی مغز» به عنوان کلمه سال ۲۰۲۴ آکسفورد شناخته شد. این اصطلاح یک نگرانی بسیار عمیق را نشان می‌دهد: مغزهای ما به خاطر استفاده بیش از حد از دنیای آنلاین رو به زوال است. از سال ۲۰۲۳ تا سال ۲۰۲۴ مردم درباره پوسیدگی مغز بیشتر به گفتگو پرداخته‌اند. این نشان می‌دهد که مردم درباره این اصطلاح و اثرات مخرب آن اطلاع دارند.

پوسیدگی مغز هنگامی رخ می‌دهد که مهارت‌های تفکر ما به خاطر مهمات و چرندیات آسان فضای دیجیتال آسیب می‌بیند. چه مدت در تیک تاک، اینستاگرام و یا یوتیوب و سایر فضاهای مجازی وقت می‌گذارید. به هر اندازه که در این فضاها باشید، صبر شما کمتر شده و با تفکر عمیق و ریشه‌دار می‌جنگید. مطالعات و بررسی‌ها نشان می‌دهد دامنه توجه ما به دلیل محتوای کوتاه دیجیتال به شدت کاهش یافته است. پوسیدگی مغز روی ذهن‌های ما، تکالیف مدرسه و دانشگاه و چگونگی ارتباط ما با دیگران اثر می‌گذارد. دانش‌آموزان گرفتار پوسیدگی مغز با خواندن و نوشتن مشکل دارند.



و قدرت مغز و تمرکز را افزایش می‌دهد. هنر در لحظه بودن با پوسیدگی مغز مقابله کرده و ذهن شما را تیز و باهوش نگاه می‌دارد.

۳- **رعایت نظم و ترتیب به جای شلوغی و بی‌نظمی:** نگهداری و مرتب کردن اشیای پیرامون و انجام کارهای روزانه بصورت سازماندهی‌شده، جلوی زیادی کار مغز را می‌گیرد. یک فضای مرتب و تمیز به شما کمک می‌کند که ذهن خود را شفاف نگاه دارید و جلوی احساس خستگی را می‌گیرد.

۴- **توجه به فعالیت‌های سلامت مغز:** پازل‌ها و بازی‌های جورچین، آموختن چیزهای جدید، خواندن و مطالعه باعث انعطاف‌پذیری ذهن شما می‌شود. این تمرین‌ها باعث چالاکی و چابکی ذهن می‌شود.

۵- **توجه و مواظبت تغذیه:** از غذاهای فاقد ارزش تغذیه‌ای پرهیز کنید و به جای آن غذاهای سالم بخورید تا جلوی زوال مغز گرفته شود. غذاهای حاوی امگا ۳، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها برای مغز شما مفید هستند.

۶- **نقش حمایت اجتماعی:** صحبت کردن با مردم باعث سلامتی و تقویت مغز می‌شود. ارتباطات اجتماعی خوب باعث تقویت احساسی و ذهنی برای یک مغز شاد می‌شود.

۷- **تمرین‌های منظم:** ورزش و تمرین باعث بالارفتن جریان خون به سمت مغز می‌شود و روند زوال عقل و کاهش حافظه را کند می‌کند.

۸- **مراقبت برای خواب کافی داشتن:** نداشتن خواب کافی باعث می‌شود مغز شما به کندی کار کند و باعث فراموشی و کم‌حافظگی می‌گردد. استراحت به اندازه کافی و لازم، برای عملکرد مغز و حافظه تعیین‌کننده می‌باشد.

۹- **پذیرش و استقبال از امنیت روانی:** یک محیط کاری امن، باعث شکوفایی فعالیت مغز و در نهایت موفقیت می‌شود. ۱۰- **اجتناب از انجام چند کار همزمان:** انجام کارهای زیاد و شلوغی کار همزمان باعث می‌شود ۴۰ درصد کار بی‌ثمر و غیرمولد داشته باشید. برای نتایج بهتر روی یک کار تمرکز داشته باشید.

پوسیدگی مغز به این معناست که ما نیاز داریم که از مغزهایمان مراقبت کنیم. ما می‌توانیم با پوسیدگی مغز مبارزه کنیم و مغزمان را تقویت کنیم. با درک و مقابله با این مشکل، می‌توانیم نسلی باهوش‌تر، متمرکزتر و دارای اراده‌ای قوی‌تر پرورش دهیم. پس باید کارهایی انجام دهیم که به هوشیاری و تیزی مغز ما کمک کند. این شامل یک سری عادت‌های خوب می‌شود که روزانه می‌توانیم انجام دهیم.

نکات کلیدی

- انتشارات دانشگاه آکسفورد، کلمه پوسیدگی مغز را به عنوان واژه رسمی سال ۲۰۲۴ نامگذاری کرده است که بر اهمیت سلامت شناختی تاکید دارد.

- سلامت روانی در محیط‌های کاری باعث تقویت کارهای مغزی می‌شود و در نهایت به منفعت و سود مشترک منجر می‌گردد.

- غذاهای حاوی پروتئین، اسیدهای چرب امگا ۳، ویتامین‌های گروه بی و دی در سلامت بهتر مغز موثر هستند.

- تمرینات ورزشی باعث افزایش جریان خون به سمت مغز می‌شود، از دست دادن حافظه را کاهش داده و از زوال عقل جلوگیری می‌کند.

- توجه به تفکر و مراقبه سطح کورتیزول را تا ۲۵ درصد کاهش داده و عملکرد مغز را در طول ۲۰ دقیقه افزایش می‌دهد.

عادت‌های موثر

اگر تصمیم به برنامه‌ریزی گرفته‌اید تا ذهن خود را شفاف و تیز نگاهدارید، فهرستی از عادت‌هایی که به شما کمک می‌کند تا از لحاظ ذهنی سالم باشید در ذیل آمده است:

۱- **وقت‌گذرانی در فضای آزاد:** ماندن در طبیعت به مدت ۱۲۰ دقیقه در هفته باعث افزایش سلامتی و شادی می‌شود. این باعث می‌شود که ذهن شما شفاف‌تر شده و استرس کمتری داشته باشید.

۲- **تمرین تکنیک‌های رفع نگرانی:** تفکر و مراقبه، به میزان ۲۵ درصد باعث کاهش سطح کورتیزول در خون می‌شود



با رعایت و انجام این کارهای روزانه به عنوان بخشی از زندگی شما می‌توانید جلوی پوسیدگی مغز را بگیرید و ذهن شکوفاتری داشته باشید.

🔗 ترجمه و برگرفته از سایت: Medium

