

### توانمندی شناختی

شماره	گویه	بله	خیر
۱	فعالیت های تحصیلی ام، برای من شخصا ارزشمند هستند.		
۲	نسبت به توانایی خود برای انجام کارهایم توانمند هستم.		
۳	بر مهارت هایی که برای انجام دادن وظایف تحصیلی مورد نیاز باشد تسلط دارم.		
۴	در انجام دادن وظایف تحصیلی خود استقلال زیادی دارم.		
۵	اطمینان دارم که دوستانم اطلاعات مهم را در مورد کنکور در اختیارم می گذارند.		
۶	اطمینان دارم که دوستانم به کامیابی و موفقیت من توجه دارند.		
۷	می توانم در مورد چگونگی انجام وظایف تحصیلی خود تصمیم بگیرم.		
۸	در انجام وظایف تحصیلی خود از ابتکارات شخصی استفاده می کنم.		

### نمره دهی:

به ازای هر پاسخ بله از سوال ۱ تا ۸، یک نمره خواهید گرفت.

### تحلیل آزمون:

- نمره ۱ تا ۳: میزان توانمندی شناختی
- شما نا مناسب می باشد، شما در وضعیت مناسبی قرار ندارید. علاوه بر مطالعه تفسیر تست، برای بررسی بیشتر به روانشناس مراجعه نمایید.
- نمره ۴ تا ۶: میزان توانمندی شناختی شما متوسط است، برای بهبود وضعیت خود بهتر است تحلیل تست را مطالعه نمایید.
- نمره ۷ تا ۸: میزان توانمندی شناختی شما مناسب می باشد.

## راههای تقویت توانمندی های شناختی\_ مغزی

مهم نیست مغز ما چقدر قدرتمند است آنچه اهمیت دارد این است که بدانیم این عضو نیاز به جبران و احیای خود دارد تا بتواند قالب و توانایی خود را حفظ کند. پژوهشگران روش های مختلفی را برای افزایش کارایی مغز ارائه کرده اند که در این مقاله ساده ترین آنها ارائه شده تا هر فردی بتواند به محض احساس نیاز، به آنها دسترسی داشته باشد و آنها را بکار بسته و از مزایای آن بهره مند شود:

**بادام بخورید:** بادام حافظه را تقویت می کند و اگر در ترکیب با شیر قبل از رفتن به رختخواب و یا پس از برخاستن از خواب به هنگام صبح مصرف شود تاثیر بهتری دارد.

**آب سیب بنوشید:** پژوهشگران دانشگاه ماساچوست لوول نشان داده اند؛ آب سیب تولید نوعی انتقال دهنده عصبی حیاتی موسوم به استیلکولین را درمغز افزایش داده و از این طریق قدرت حافظه را نیز تشدید می کند.

**خوب بخوابید:** تحقیقات نشان می دهد که حافظه بلندمدت در طول خواب با پخش مجدد تصاویر تجربه شده در روز تقویت می شود.

**از تفریحات ساده لذت ببرید:** استرس قدرت مغزی ما را تحلیل می برد. ذهنی که در استرس گرفتار شده بیشتر منابع حافظه ما را مصرف می کند و به این ترتیب ذهنی ضعیف و کودن برای ما باقی می گذارد. سعی کنید برای خود عاداتهای ساده تفریحی در طول روز تعیین کنید تا بتوانید به کمک آنها استرس را از ذهن خود پاک نمایید. برخی از این تفریحات ساده و مفید برای ذهن و بدن و روان عبارتند از: گوش دادن به موسیقی مورد علاقه، بازی با کودکان، قدردانی از دیگران، پیاده روی، دوچرخه سواری و یا شنا به طور روزانه، کار کردن با یک وبلاگ و بالاخره شرکت در کلاسهای یوگا و سلامت به طور روزانه.

**ذهن خود را ورزش دهید:** همانطور که ورزش جسمی برای بهره مندی از یک بدن قوی و سالم ضروری است ورزش ذهنی نیز به همین اندازه حائز اهمیت است تا بتوانید ذهنی تیز و فعال داشته باشید. آیا تا به حال توجه کرده اید که چرا کودکان قدرت مغزی قوی تری نسبت به افراد

بالغ دارند؟ چون کودکان ذهنی بازیگوش دارند و یک چنین ذهنی توان حافظه را بالا می برد. برای رسیدن به چنین توانایی می توانید پازل یا جدول حل کنید، درکارهای گروهی داوطلب شوید، با دیگران تعامل کنید، به یک سرگرمی مانند مطالعه، نقاشی یا حتی تماشای پرندگان مشغول شوید، یک مهارت جدید یا یک زبان جدید بیاموزید.

**یوگا یا مدیتیشن انجام دهید:** یوگا و مدیتیشن استرس را تخلیه می کند. استرس قاتل حافظه است اما یوگا و مدیتیشن با کاهش استرس، پایین آوردن فشار خون، کاهش سرعت تنفس، کاهش سرعت متابولیسم و آزاد کردن تنش از ماهیچه ها، ذهن را تقویت می کند. مصرف مواد قندی را کاهش دهید: قند غذا نیست بلکه شکلی از کربوهیدرات است که یک انرژی واهی تولید می کند. مصرف زیاد مواد قندی باعث بروز علائم عصبی و رنج آور، ضعف حافظه و سایر اختلالات عصبی می شود. غذاها را بدون افزودن شکر مصرف کنید و از مصرف نوشیدنی های شیرین یا مقدار زیادی شکر یا قند یا کافئین پرهیز کنید.

**از گندم سیوس دار استفاده کنید:** گندم سیوس دار حاوی لسیتین است. این ماده مشکل سخت شدن سرخرگ ها را آسان می کند و از این طریق موجب بهبود عملکرد مغز می شود. شب ها غذای سبک بخورید: خوردن غذای زیاد و سنگین درشب باعث بروز استرس طولانی مدت و احساسی به هنگام خواب می شود. توصیه می شود غذای سنگین را در روز مصرف کنید که بدن تحرک بیشتری دارد. شبها با خوردن غذای سبک و میوه و سبزی می توانید خواب بهتری داشته باشید. خواب خوب شب به معنی تقویت قوای مغز است.

**قدرت تخیل خود را تقویت کنید:** یونانی ها اصل خیال پردازی را برای به خاطر سپردن همه چیز یاد می گیرند. این تکنیک احتیاج دارد که فرد یک تخیل واقعی و رنگی را ایجاد کند که بتوان آن را به یک موضوع یا شیء خاص ارتباط داد. اگر شما تمام حواس خود شامل لامسه، بویایی، چشایی، شنوایی و بینایی را درگیر خیال پردازی کنید، می توانید جزئیات بیشتری از یکموضوع را به خاطر بیاورید. این کار به تقویت حافظه شما کمک می کند.

**خشم خود را کنترل کنید:** غذاهای تهیه شده از آرد سفید، مصرف زیاد نشاسته یا نان سفید می تواند منجر به بروز حساسیتهای عصبی شود. در نتیجه مصرف این قبیل مواد غذایی پرخشگری و برخی از رفتارهای افسردگی را موجب می شود. در عوض سبزی تازه بخورید. آب زیاد بنوشید و یوگا و مدیتیشن انجام دهید تا احساسات سمی مانند خشم و استرس از شما دور شود.

**ویتامین ب کمپلکس مصرف کنید:** این ویتامین حافظه شما را تقویت می کند. از غذا و سبزیجات غنی از این ویتامین مصرف کنید.