

## کلید تنظیم ساعت زندگی: ترندهای نوروساینس

شاید فکر کنید زمان یک چیز ثابت است، اما مغز شما "زمان" را می‌سازد! احساس هیجان، کسالت، یا استرس، همگی سرعت ساعت درونی شما را کم و زیاد می‌کنند و مستقیماً روی انرژی و تمرکز شما اثر می‌گذارند. این‌ها ساده‌ترین راه‌هایی هستند که می‌توانید کنترل این ساعت را در دست بگیرید:

نور صبحگاهی: دکمه "شروع" مغز شما، مهم‌ترین قانون سلامتی، همگام‌سازی ساعت ۲۴ ساعته بدن (ریتم شبانه‌روزی) است. وقتی این ساعت درست کار نکند، انگار تمام سیستم‌های بدن، از خواب تا خلق‌وخو، بهم می‌ریزد.

۱- ترند ساده: هر روز صبح، بلافاصله بعد از بیدار شدن، ۱۰ تا ۳۰ دقیقه نور طبیعی (خورشید) ببینید. حتی اگر ابری باشد. این کار قوی‌ترین سیگنال را به مغز می‌دهد تا روز را با انرژی و نظم شروع کند.

۲. راز تمرکز عمیق: کار ۹۰ دقیقه‌ای مغز ما برای کار کردن بهینه‌سازی شده است، اما فقط در چرخه‌های حدوداً ۹۰ دقیقه‌ای. در این مدت، مواد شیمیایی لازم برای تمرکز بالا ترشح می‌شوند.

ترند ساده: سخت‌ترین کار روزتان را حداکثر در یک بلوک ۹۰ دقیقه‌ای انجام دهید. بعد از ۹۰ دقیقه، مغز نیاز به استراحت و تنوع دارد. حتماً یک استراحت کوتاه، حتی قدم زدن، داشته باشید تا برای چرخه بعدی آماده شوید.

۳. چرا "خوش می‌گذرد، زود می‌گذرد"؟ این تناقض به دلیل دوپامین است. وقتی اتفاق هیجان‌انگیزی می‌افتد، دوپامین ترشح می‌شود و باعث می‌شود مغز جزئیات زیادی ثبت کند.

تجربه در لحظه: چون مغز شما پر از جزئیات است، احساس می‌کنید زمان خیلی سریع گذشت ("چه زود تمام شد!"). یادآوری در گذشته: اما وقتی آن روز را به یاد می‌آورید، به خاطر همه آن جزئیات زیاد، آن را به عنوان یک زمان طولانی و پُر بار به خاطر می‌آورید.

۴. عادات: چسب ساختار زمان عادات روزانه ثابت، مثل یک "نشانگر" عمل می‌کنند. با تکرار یک کار مشخص در زمان مشخص (مثلاً ورزش صبحگاهی)، شما به مغزتان کمک می‌کنید تا روز را به بخش‌های قابل فهم تقسیم کند و این به شما احساس تسلط و نظم بیشتری می‌دهد.

تهیه کننده: حسین صوفی احمدی دانشجوی دکتری علوم اعصاب دانشکده علوم و فن آوری های نوین پزشکی