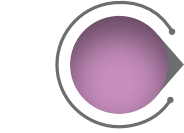


نرخ یادگیری که در آن این گروه‌ها عملکرد خود را بهبود می‌بخشند، کاملاً متفاوت بود. آزمودنی‌هایی که فرکانس صحیح مطابق با فرورفتگی‌ها در EEG آنها وجود داشت بهترین عملکرد را داشتند. این گروه حداقل سه‌برابر سریع‌تر از گروه‌های کنترل بهبود یافتند و روز بعد که تمرین تکرار شد، افزایش عملکرد خود را حفظ کردند.

دکتر الیزابت مایکل، یکی از نویسندگان این مقاله می‌گوید: «این مداخله به خودی خود بسیار ساده است، فقط یک سوسو زدن کوتاه روی صفحه‌نمایش اما وقتی فرکانس مناسب به‌اضافه تراز فاز مناسب را می‌زنیم، به نظر می‌رسد اثر قوی و ماندگاری داشته باشد.

EEG برای اندازه‌گیری فعالیت مغز افراد ۱۸ تا ۳۵ ساله دانشگاه کمبریج از EEG استفاده شد.

پروفسور ویکتوریا لئونگ از NTU و دپارتمان اطفال کمبریج می‌گوید: «ما احساس می‌کنیم که دائماً به دنیا توجه می‌کنیم اما درواقع مغز ما عکس‌های فوری می‌گیرد و سپس نورون‌های ما با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند تا اطلاعات را به هم متصل کنند.» فرضیه ما این است که با تطبیق دادن تحویل اطلاعات به فاز بهینه یک موج مغزی، جذب اطلاعات را به حداکثر می‌رسانیم زیرا این زمانی است که نورون‌های ما در اوج تحریک‌پذیری قرار دارند. درواقع، این نوع حباب امواج مغزی ممکن است مشابهی در نحوه صحبت بزرگسالان با کودکان داشته باشد. لئونگ می‌گوید: «زمانی که بزرگسالان با کودکان خردسال صحبت می‌کنند، گفتار کودکان را به کار می‌گیرند. شکلی آهسته و اغراق‌آمیز از صحبت‌کردن». این مطالعه نشان می‌دهد که گفتار هدایت‌شده توسط کودک ممکن است راهی خودبه‌خود برای تطبیق نرخ و جذب امواج مغزی کندتر کودکان برای حمایت از یادگیری باشد. این تیم می‌گوید این تکنیک احتمالاً در طیف گسترده‌ای از موقعیت‌ها و وظایف کار می‌کند و می‌تواند با EEG‌های بسیار مقرون به‌صرفه کار کند. کورتزی گفت: «درحالی‌که مطالعه ما از دستگاه‌های پیچیده EEG استفاده کرد، اکنون سیستم‌های هدبند ساده‌ای وجود دارد که به شما امکان می‌دهد فرکانس‌های مغز را به راحتی اندازه‌گیری کنید.»



نتفلیکس صفحات

پرسش‌های

متداول خود را

برای کشورهایی

که قبلاً در حال

آزمایش هزینه‌های

عضویت اضافی

برای اشتراک‌گذاری

حساب بودند یعنی

شیلی، کاستاریکا و

پرو، به‌روزرسانی کرده

است



EEG برای اندازه‌گیری

فعالیت مغز افراد ۱۸

تا ۳۵ ساله دانشگاه

کمبریج از EEG

استفاده شد



یادگیری با فناوری متحول می‌شود؟

عملکرد یادگیری را تسریع کنید.

کورتزی می‌گوید: «ما این نوسانات را شبیه‌سازی کردیم تا مغز با خودش هماهنگ و در بهترین حالت برای شکوفاشدن باشد. انعطاف‌پذیری مغز ما توانایی بازسازی و یادگیری چیزهای جدید است که به‌طور مستمر بر روی الگوهای قبلی تعاملات عصبی بنا می‌شود. با استفاده از ریتم امواج مغزی، ممکن است بتوان یادگیری انعطاف‌پذیر را در طول عمر، از نوزادی تا بزرگسالی افزایش داد.»

کورتزی و تیمی از دانشمندان علوم اعصاب از ۸۰ شرکت‌کننده مطالعه EEG گرفتند و فرکانس موج آلفای منحصربه‌فرد هر سوژه را پیدا کردند. آنها سپس «پالس‌های نوری» را ایجاد کردند - مربع‌های سفید چشمک‌زن بر روی صفحه رایانه، که دقیقاً مطابق با امواج آلفای فرد تنظیم شده بودند.

آنها این پالس‌ها را به مدت ۱/۵ ثانیه به آزمودنی‌ها نشان دادند و این فرضیه را مطرح کردند که این کار می‌تواند فعالیت مغز را به حالت هماهنگ‌تری وارد کند. و سپس به آزمودنی‌ها یک تکلیف شناختی سریع داده شد، که در آن آنها باید اشکال خاصی را از میان آشفته‌گی‌های بصری بی‌نظم انتخاب می‌کردند. هر آزمودنی این تمرین را ۸۰۰ بار تکرار کرد و به گروه‌های مختلف فرکانس صحیح همگام‌سازی شده با نقاط EEG، فرکانس صحیح همگام‌سازی شده با فرورفتگی‌های EEG، امواج تصادفی یا امواجی که عمداً تنظیم شده بودند تا کمی بیش از حد تنظیم شوند، داده شد.

مغز انسان را می‌توان برای

یادگیری با سرعت بیش از سه‌برابر سریع‌تر، به‌سادگی با چشمک‌زدن یک نور در فرکانس امواج مغزی آلفا به



مهدی خاتمی

خبرنگار

مدت ۱/۵ ثانیه آماده کرد.

مغز یک مرکز ثابت فعالیت الکتریکی است و هنگامی که از طریق الکتروانسفالوگرام (EEG) اندازه‌گیری می‌شود، الگوهای خاصی به شکل فعالیت امواج مغزی در نوسان منظم ظاهر می‌شوند. وقتی احساس آرامش و آرامش می‌کنید یا حتی مراقبه هستید، امواج مغزی شما بین ۸ تا ۱۲ هرتز - طیف موج آلفا - در نوسان است. به گفته پروفسور کورتزی، نویسنده ارشد یک مطالعه جدید منتشرشده در مجله Cerebral Cortex، هر فرد فرکانس موج آلفای خاص خود را در این محدوده دارد و اگر بتوانید کل مغز را برای همگام‌سازی در این فرکانس تحریک کنید، می‌توانید به‌طور اساسی

قوانین جدید نتفلیکس برای پسورد

اصلی شما مرتبط می‌شوند و می‌توانند از نتفلیکس استفاده کنند.

اگر کاربر مکان اصلی را تنظیم نکند یا تلویزیون نداشته باشد، نتفلیکس به‌طور خودکار مکان اصلی را براساس آدرس IP، شناسه‌های دستگاه و فعالیت تنظیم می‌کند.

پس از آن، افرادی که در این خانه زندگی می‌کنند و می‌خواهند از نتفلیکس در دستگاه‌های خود استفاده کنند، باید حداقل هر ۳۱ روز یک‌بار برنامه را در خانه راه‌اندازی کنند.

این شرکت در صفحه پشتیبانی خود می‌گوید: «برای اطمینان از این‌که دستگاه‌های‌تان با مکان اصلی‌تان مرتبط هستند، به‌وی‌فای در مکان اصلی‌تان متصل شوید، اپلیکیشن یا وبسایت نتفلیکس را باز کنید و حداقل هر ۳۱ روز یک‌بار چیزی را تماشا کنید.»

اما اگر قبل از ترک خانه برای یک مسافرت طولانی مدت یک آی‌پد برداشته باشید اما به‌ندرت از این آی‌پد در خانه استفاده کنید، چه؟ وقتی

می‌خواهید چیزی را در حال حرکت تماشا کنید، این احتمال وجود دارد که دستگاه با خانواده شما مرتبط نباشد. در این صورت، می‌توانید از دارنده حساب اصلی بخواهید که دستگاه را برای شما تأیید کند. دارنده حساب کدی دریافت می‌کند که می‌تواند به شخصی که در حال سفر است ارسال کند. اگر تأیید موفقیت‌آمیز باشد، عضو مسافر می‌تواند نتفلیکس را برای هفت روز دیگر بدون هیچ‌گونه درخواست اضافی تماشا کند.

مشخص نیست که آیا می‌توانید چندین بار پشت‌سرهم کدهای موقت درخواست کنید یا نه. به‌عنوان مثال، برخی از دانش‌آموزان ترجیح می‌دهند به‌جای پرداخت هزینه برای نتفلیکس، هر هفته یک کد از والدین خود درخواست کنند. این شرایط همچنین مانع استفاده افراد از نتفلیکس از طریق اتصال VPN برای مدت طولانی می‌شود.

این شرکت استریم تلاش زیادی کرده است تا کاربران پولی بیشتری را در پلتفرم خود جذب کند.



در ماه نوامبر، یک طرح ماهانه ۶/۹۹ دلاری ارزان‌تر با پشتیبانی تبلیغاتی را در ایالات متحده، بریتانیا، فرانسه، آلمان، ایتالیا، استرالیا، ژاپن، کره و برزیل راه‌اندازی کرد. در همین حال، ابزارهایی را نیز راه‌اندازی کرده است تا دستگاه‌ها را از اشتراک و انتقال پروفایل از یک عضویت به عضو دیگر برای جلوگیری از اشتراک‌گذاری حساب راه‌اندازی کند.