



Skrappedullerne

Soulaima Gourani, foredragsholder og virksomhedsrådgiver, der drømmer om at gennemføre en ironman. Hun er halvt dansk, halvt marokkansk, mor til to små børn og familiens forsørger

EKSTRA's tre kvindelige klummeskribenter skiftes til at revse, korrekse og undre sig. De to andre er Karen Seneca, mor til to, journalist og forfatter til flere bøger, bl.a. 'GPS til mænd, kvinder og kærlighed'. Og Karen Pallisgaard, fraskilt livsnyder, sundhedsredaktør på Femina og yogacoach, der elsker at folde folk ud



Din telefon gør dig dummere

Hvordan er dit forhold til din telefon? Bruger du den ligesom jeg til at huske vigtige begivenheder, datoer, adresser, telefonnumre og den slags? Hvis ja, skal du måske overveje at lade den blive i lommen, næste gang du skal huske noget.

Læser man det nyeste forskning inden for hjerneforskning, så findes der nu et begreb, som kaldes Digital Alzheimer. I al sin enkelhed betyder det, at vi er ved at miste evnen til at huske. Vi er på vej til at blive en nation uden evnen til at huske. Vi bliver simpelt hen 'demente'.

Vi får så meget elektronisk og digital hjælp til at huske. Men din hjerne er som en muskel, der skal trænes hver eneste dag.

JEG HAR en ven, som er 76 år gammel. Han er lige startet på spansk-kursus. Jeg spurgte ham, hvorfor han dog gjorde det. Hvorfor bøvl med at lære et nyt sprog? Han lo og sagde, at det skam holder hovedet i form.

Jeg har en chauffør, som kører mig rundt, når jeg har lange dage med mange møder. Når han og jeg skal lave aftaler for ugen, der kommer, skriver han intet ned. Jeg har længe været ret imponeret over, at han aldrig kommer for sent, ikke glemmer vores aftaler eller ikke kan finde vejen.

Derfor spurgte jeg ham en dag, hvorfor han dog ikke skriver ting ned. Hvorfor han dog gad at gå og huske på vores aftaler. Han smilede og sagde: 'Jamen, jeg vil skam huske det, men hvis jeg skriver det ned, så bliver min hjerne jo slap'.

Han er en kontrast til mig, som skriver alt ned – lige fra telefonnumre, til navne og titler på folk, diverse koder, sågar cpr-numre på un-

gerne, indkøbssedler og hvad ved jeg ... Helt ærligt kan jeg faktisk kun min gamle mors telefonnummer i hovedet. Alle andre er bare kodet ind.

HVIS VI SKAL TRO den nyeste forskning, skal vi altså træde et skidt tilbage og gøre en aktiv indsats for at træne vores hukommelse. Det er faktisk lidt træls læsning, for jeg har lige brugt ferien til at læse mere om, hvordan jeg aflaster min hjerne – og derved får mindre at huske på. Nu ved jeg, at jeg faktisk gør min hjerne en bjørnetjeneste.

At gøre en indsats for at huske mere vil ikke kun træne din hjerne tilbage i topform, men det vil også betyde, at du pludselig kan huske jokes, citater, bogtitler, folks navne, synonymer og navnene på de skønne vine, du fik i ferien (alt det, som du i dag bare har som noter i mobilen).

Det er, synes jeg, meget mere fascinerende at møde og tale med et menneske, som kan sige noget klogt – fortælle noget – uden først lige at skulle tjekke det på mobilen. Du vil simpelt hen ende med at blive et mere spændende menneske at få som bordherre.

SA MASKE skal vi af flere forskellige årsager prøve at lade mobilen blive hjemme en gang imellem, og måske skal vi nogle gange lade den blive i tasken, når vi er sammen med andre mennesker, så vi OPLEVER situationen og virkelig også husker det, folk sagde og gjorde. Og måske skal vi ikke tage billeder af alting. Måske skal vi nogle gange bare indprente os billedet mentalt.

Og for jer, der ikke er slave af mobilen som os andre: Lad være med at blive det, for din hjerne bliver slap af det!

ILLUSTRATION: BIRGITTE ERIKSSON