ماذا تفعل.. لتقوية ذاكرتك؟

◄هل تعاني مشاكل في تذكر الحقائق والتواريخ وأسماء الأشخاص أو كيفية تهجئة الكلمات التي درستها في الليلة السابقة للاختبار الإملائي؟ إن ذاكرتك تشبه كثيراً قاعدة حفظ البيانات في جهاز الكمبيوتر، ذاكرتك تستطيع إيجاد المعلومات التي تم ادخالها وحفظها فقط. بإمكان ذاكرتك تخزين الحقائق والأصوات والأذواق والروائح، ما تراه، وحتى مشاعرك أيضاً. أنواع الذاكرة: يوجد 3 أنواع للذاكرة وهي: 1- الذاكرة الوقتية: التي تستمر لمدة حوالي 30 ثانية مثل تذكر رقم تليفون. 2- والذاكرة قصيرة المدى: تتذكر من خلالها الأحداث بعد ساعات قليلة أو أيام من حدوثها. 3- والذاكرة الدائمة التي تحتفظ بأحداث قديمة حدثت خلال الشهور أو السنوات السابقة في حياة الإنسان.

أسباب ضعف الذاكرة: · القلق والتوتر الشديد. · نقص بعض الفيتامينات خاصة "فيتامين ب". · اتباع نظام غذائي غير صحي. · وجود مشاكل عائلية توثر في قدرتك على التركيز. · عامل وراثي. · عدم الاستعمال: حيث نجد عدم استخدام عضلة معينة من جسمك من الممكن أن يضعفك وكذلك عضلة العقل فإن لم تستخدمها فسوف تضعف قدرتها ويصبح التذكر للمعلومات صعباً.

كيف تقوي ذاكرتك؟! · ممارسة الرياضة. · النوم جيّداً. · الإكثار من أكل الخضراوات والفاكهة الطازجة وهي مهمة جداً لصحتك بشكل عام. · القراءة، بإمكانك تنشيط الذاكرة عن طريق المطالعة ومحاولة حل بعض الألغاز التي تعتمد على الأرقام. · الكتابة: كتابة المعلومات التي تريد حفظها. · الإلقاء: وهي من أنجح طرق المرور إلى الذاكرة الدائمة، فإذا حاولت اعادة القاء المعلومة على نفسك أو على أصدقائك ستنجح في تثبيت المعلومة. · الربط الذهني: بإمكانك تثبيت المعلومة عن طريق ربط المادة التي تدرسها بشكل معيّن من أشكال الطبيعة.► مصطلحات إنجليزية: -

الذاكرة: Memory - ينسى: Forget - التركيز: Focus - يقوي/ يحسّن: Improve