

إن تحسين ذاكرة جهاز الكمبيوتر الخاص بك، يعد أمراً سهلاً فهو لا يحتاج إلى أكثر من إضافة بعض الرقائق الإلكترونية إلى الجهاز. ولكن تحسين ذاكرتك قد يحتاج إلى مجهود كبير. و تغير في نمط حياتك، إذا ترتبط صحة الدماغ و الذاكرة بمجموعة من العوامل الجسدية و النفسية و الاجتماعية، و فيما يلي بعض النصائح التي قد تساعدك في الحصول على ذاكرة أقوى :-

كيف تحافظ على ذاكرتك و تحسن عملها

نفس العمل. و إن القيام بذلك بشكل مستمر هو من أهم التمارين التي تعود بالفائدة على ذاكرتك.

ركز بالتفاصيل و اشرك حواسك

إن إدراك الأشياء بالطريقة الصحيحة يساعد على التذكر. و الخوض في تفاصيلها سيسهم في تذكرها. لذلك عندما يواجهك أي شيء جديد سواء كان مادي ملموس أو معنوي مثل الأحداث. حاول أن تركز على جميع تفاصيله. و اشرك عدد أكبر من حواسك في حفظه. فمثلاً إذا أردت أن تتذكر عمل ما. فلا تكتفي بالتفكير بذلك. بل أنطق به بشكل مسموع. فأنت بذلك تزيد من فرصة تذكره بسبب اشتراك السمع في حفظه. وكذلك أكتبه. وتخيله. و تخيل تفاصيله فكل ذلك سيساعد على تذكر هذا العمل. و ليس ذلك فحسب. إنما يعد ذلك أيضاً تمريناً عقلياً يساهم في تحسين الذاكرة.

قلل من استخدام أجهزة التذكر

إن جميع أجهزة التنبية و التذكير التي تحيط بك في كل مكان. هي من يساهم في تثبيط نشاطك العقلي. فدتر الهواتف الإلكترونية على هاتفك المحمول. و أنظمة التنبية المختلفة كلها جعلت ذاكرتنا تتراجع يوماً بعد يوم. و إن التخلص منها أو التقليل من استخدامها قد يكون أهم ما تقدمه لنفسك من أجل الاحتفاظ بذاكرة قوية حتى سنوات العمر المتقدمة.



أو الأدوية المكملة مثل حبوب زيت السمك. و المكسرات. فهي تحارب الألزهايمر. بينما تعد الأغذية التي تحتوي الدهون المشبعة من أكثر ما يؤثر سلباً على الدماغ و يسهم في الخرف. كما أن الفواكه والخضار. و الورقيات على وجه الخصوص. تحتوي على مضادات الأكسدة التي تحافظ على خلايا الدماغ صحية و سليمة.

كسر الروتين

إن القيام بأي عمل سيحتاج إلى ملايين السيلات العصبية و تشغيل ملايين من الأعصاب داخل الدماغ. ولكن مع الوقت. فإن عدد الأعصاب المشتركة في تأدية العمل نفسه ستقل شيئاً فشيئاً. كلما بدأ يأخذ شكل الروتين. لذلك إكسر دائماً هذا الروتين. و دع دماغك يختبر أكثر من طريقة و وسيلة لأداء

التأمل و الابتعاد عن الضغوط

أن التعرض المستمر للضغط أو الألم يدمر خلايا الدماغ و بالتالي الذاكرة. أما التأمل. فيعتقد العموم أنه يصفى الذهن. و بالتالي يحسن نشاط الدماغ. و هذا صحيح. و لكن أضف لديك ما أثبتته الدراسات من أن جلسات التأمل تزيد من سماكة قشرة الدماغ. كما تزيد من التفاعل بين خلاياه. مما يحسن الذاكرة.

راقب ماذا تأكل

تتأثر ذاكرتنا بنوعية الأطعمة التي نتناولها. فمنها ما هو مهم للحصول على ذاكرة قوية حتى عمر متقدم. و منها ما يساهم في تدمير الذاكرة. و تعد الأطعمة الغنية بالأوميغا ٣ من أكثرها فائدة للدماغ. مثل السمك بمختلف أنواعه

النوم و الرياضة

تلعب التمارين الرياضية دوراً مهماً في المحافظة على نشاطنا العقلي. و الذاكرة بالتحديد. إذاً أن ممارسة الرياضة سيزيد من كمية الأكسجين مما يقلل من خطر اضطرابات الدماغ التي تؤدي إلى مشاكل في الذاكرة. أما النوم فإنه عامل مهم أيضاً في المحافظة على قدراتنا العقلية بما فيها الذاكرة. حيث تتسبب قلته في نقص طاقة الدماغ. و عدم التركيز. أما النوم الصحي فيساعد في تكريس المعلومات في الذاكرة حتى نستخدمها وقت الحاجة.

اللعب و المرح

إن اللعب الموجه إلى العقل مثل حل الألغاز. الكلمات المتقاطعة. و الشطرنج وغيرها من ألعاب الذكاء تساهم و بشكل أساسي في تمرين الدماغ على التذكر. مما يساعدنا على الاحتفاظ بالذاكرة القوية حتى أعمار متقدمة. و لا تقل الألعاب المرحلة. أو الأوقات الجميلة. مثل مشاهدت الأفلام المضحكة أهمية في المحافظة على الذاكرة عن ألعاب الذكاء. و هناك العديد من الدراسات التي أظهرت نتائجها أن الضحك محفز جيد للذاكرة. كما أثبتت الدراسات مثل تلك التي قامت بها جامعة هارفارد أن النشاط الاجتماعي و التعامل مع عدد كبير من الناس من أهم التمارين التي يستفيد منها الدماغ في الحفاظ على الذاكرة. و بطء تراجعها مع تقدم العمر.