

كيف استطيع ان انشط ذاكرتي

تعتبر الذاكرة على أنها واحدة من قدرات دماغ الإنسان والتي من خلالها يتمكن من تخزين البيانات والمعلومات بالإضافة الى إسترجاعها ، يدرس علم الاعصاب وعلم النفس الإدراكي الذاكرة ، وتصنف الذاكرة حسب مدتها على ما يلي : الذاكرة القصيرة جداً: حيث تعمل الإشارات الحسية والتي تأتي من الحواس الخمس وتقوم على إثارة المواقع الحسية في الدماغ مثل الإشارات التي تأتي من العيون تنثير مكان محدد من أجزاء الدماغ الخلفية مثل حفل زفاف فقد نتذكر في هذه الحالة العروسين والأهل والحضور وأين جالسين . الذاكرة القصيرة : فيعد مرور بعض الأجزاء من الثانية تختفي أغلب البيانات من الدماغ ، بنفس الوقت الذي يتم تخزين تلك البيانات والتي تكون مرتبطة بحدث معين في الجزء الأمامي من الدماغ والذي يقع خلف منطقة الجبهة مباشرة مثل تذكر العروسين والأهل ومكان جلوسهم . ذاكرة طويلة : وهي تتمثل في تذكر وجه العروسين والأب وبعض الحضور وقد لا يمكن تذكر مكان جلوسهم . طرق تحسين الذاكرة من خلال النشاط البدني : وهو عن طريق ممارسة التمارين والأنشطة البدنية بحيث تعزز قوة الدماغ ومن هذه التمارين التي تحسن وتقوي الذاكرة : ركوب الدراجات والمشى السريع بالإضافة إلى الجري والسباحة . من خلال النشاط الذهني : وهي حالها حال النشاط البدني من خلال تنشيط وتحفيز العقل من الناحية الذهنية ، فهناك دراسات تؤكد إنخفاض نسبة فقدان الذاكرة من 30-50% بعد ممارسة التمارين الذهنية التي من خلالها يتم تنشيط العقل وهي كالتالي : لعبة الشطرنج والكلمات المتقاطعة ، القراءة ، وتعلم اللغات وغيرها من التمارين المنشطة للعقل . من خلال اتباع النظام الغذائي الصحي : وهي عن طريق إتباع نظام غذائي متوازن يكون غني بالمواد التي تغذي الدماغ ومنها ما يحتوي على الأميغا 3 ومضادات الأكسدة وفيتامين ب وتناول الفواكه والخضروات بالإضافة الى تناول إكليل الجبل والقطين والعنب المجفف . من خلال تنفس رائحة العشب : حيث أثبتت الأبحاث العلمية أن رائحة الأعشاب الطازجة تساعد في التقليل من التوتر وتحسن الذاكرة وتنشط الدماغ . تناول التمر والزبيب : حيث أثبتت الدراسات أن التمر والزبيب من المواد التي تساعد كثيراً في تحسين الذاكرة لدى الإنسان من خلال تناول سبع حبات من التمر صباحاً بالإضافة إلى 100 غرام من الزبيب يومياً حتى تشعر بأن الذاكرة لديك قد تحسنت.