

١- تمارين الذاكرة: - التأمل الذهني: والانتباه. هنا، لديك جلسات تأمل حيث تمارس بنشاط الانتباه إلى الحاضر، بمرور الوقت، تتطور إلى ممارسة هذا طوال حياتك اليومية. ومع ذلك، كيف يمكنك ممارسة اليقظة الذهنية؟ جرب تطبيقاً مثل Headspace. - اذهب إلى فصل دراسي. أو تحدث إلى طبيبك حول توصية ببرنامـج MBSR - والذي قد يساعدك التأمين الخاص بك في دفعـه. - قم بإنشاء قائمة "لا تفعل": المشتـات موجودـة في كل مكان في عالم العمل الحديث. إن الحل السهل هو إنشـاء قائمة "لا يجب القيام بها": كلـما شـعرت بالرغبة في التـتحقق من Facebook أو Twitter أو متابـعة أي فكرة عشوائـية أخرى تخـطر بـبالـك، اكتبـها بدلاً من ذلك. إن عملية نـقل هذه الفـكرة بـبساطـة من العـقل إلى الـورـق تـسمـح لك بالـبقاء مركـزاً على المـهمـة المـطـروـحة. إن الانـخـراـط في الأـلـغـاز مـثـلـ السـوـدـوكـوـ والـكـلـمـاتـ المـتـقـاطـعـةـ يـحفـزـ الدـمـاغـ فيـ تعـزيـزـ مـهـارـاتـ حلـ المـشـكـلـاتـ وـالـاحـفـاظـ بـالـذـاـكـرـةـ. يـعتـقـدـ مـعـظـمـ النـاسـ أنـ الذـاـكـرـةـ الجـيـدةـ سـتـؤـثـرـ بـشـكـلـ إـيجـابـيـ عـلـىـ قـدـرـتـكـ عـلـىـ تـعـلـمـ لـغـةـ ماـ. وـمـعـ ذـلـكـ، فـإـنـ العـكـسـ صـحـيـحـ أـيـضـاـ. أـظـهـرـتـ جـامـعـةـ كـامـبـرـيدـجـ أـنـ تـعـلـمـ لـغـةـ ماـ يـحـسـنـ اـنتـباـهـ وـتـرـكـيـزـ وـذـاـكـرـتـكـ -ـ مـاـ يـعـزـزـ قـدـرـاتـكـ الـعـرـفـيـةـ عـبـرـ مـجـمـوعـةـ كـامـلـةـ مـنـ الـأـنـشـطـةـ الـيـوـمـيـةـ. هـذـاـ صـحـيـحـ تـامـاـ لـدـرـجـةـ أـنـهـ عـنـدـ إـقـرـانـ الطـلـابـ الـذـيـنـ يـمـرـونـ بـنـفـسـ الـفـصـولـ الـدـرـاسـيـةـ وـجـهـاـ لـوـجـهـ، كـانـ أـدـاؤـهـمـ أـفـضـلـ فـيـ كـلـ فـصـلـ تـقـرـيبـاـ إـذـاـ كـانـواـ يـتـعـلـمـونـ لـغـةـ فـيـ نـفـسـ الـوقـتـ مـقـارـنـةـ بـمـاـ إـذـاـ لمـ يـفـعـلـواـ ذـلـكـ. -ـ الـحـفـظـ: لـاـ يـوـجـدـ نـشـاطـ أـكـثـرـ سـهـولةـ لـتـنـمـيـةـ التـرـكـيـزـ مـنـ الـحـفـظـ. فـإـنـ مـحاـوـلـةـ تـلـوـةـ قـصـيـدةـ طـوـيـلـةـ أـوـ تـعـلـمـ جـمـيـعـ عـوـاصـمـ الـعـالـمـ تـتـطـلـبـ اـنـضـبـاطـ وـتـرـكـيـزـ. هـلـ تـعـلـمـ أـنـ اللـعـبـ بـبـطـاقـاتـ الـفـلـاشـ يـمـكـنـ أـنـ يـسـاعـدـكـ فـيـ تـدـريـبـ ذـاـكـرـتـكـ وـتـرـكـيـزـ. يـمـكـنـ أـنـ تـكـوـنـ أـلـعـابـ اـسـتـرـجـاعـ الـذـاـكـرـةـ مـنـظـمـةـ أـوـ غـيـرـ مـنـظـمـةـ، لـكـنـهاـ سـتـسـاعـدـكـ عـلـىـ بـنـاءـ الـذـاـكـرـةـ وـالـاحـفـاظـ بـهـاـ بـمـرـورـ الـوقـتـ. إـذـاـ كـنـتـ لـاـ تـمـارـسـهـاـ، فـحاـوـلـ شـرـاءـ لـعـبـ بـطـاقـاتـ فـلـاشـ. بـدـلاـ مـنـ ذـلـكـ، -ـ التـنـفـسـ الـوـاعـيـ: تـزـيدـ التـمـارـينـ الـبـدـيـنـةـ الـمـنـظـمـةـ مـنـ تـدـفـقـ الدـمـ إـلـىـ الـدـمـاغـ، مـاـ يـعـزـزـ نـمـوـ الـخـلـاـيـاـ الـعـصـبـيـةـ وـيـحـسـنـ وـظـائـفـ الـدـمـاغـ بـشـكـلـ عـامـ. إـذـاـ شـرـدـ عـقـلـكـ، يـقـلـ هـذـاـ التـمـرـينـ مـنـ التـوـتـرـ وـيـحـسـنـ الـانـتـبـاهـ وـيـدـرـبـ الـدـمـاغـ عـلـىـ إـعادـةـ التـرـكـيـزـ بـسـرـعـةـ. -ـ التـصـورـ الـمـوجـهـ: تـتـذـكـرـ شـيـئـاـ وـتـحاـوـلـ استـحـضـارـهـ فـيـ ذـهـنـكـ. وـمـعـ ذـلـكـ، بـدـلاـ مـنـ تـذـكـرـ الـحـقـائـقـ أـوـ الـأـسـمـ أـوـ الـقـائـمـةـ، فـأـنـتـ تـحاـوـلـ تـخـيلـ صـورـةـ. قـدـ يـكـوـنـ ذـلـكـ أـصـعـبـ كـثـيرـاـ مـاـ تـعـقـدـ. وـمـعـ ذـلـكـ، حـاـوـلـ الـحـصـولـ عـلـىـ أـكـبـرـ قـدـرـ مـعـكـنـ مـنـ التـفـاصـيلـ الـصـحـيـحةـ. ثـمـ التـفـتـ وـتـحـقـقـ مـنـ مـدـىـ قـرـبـكـ. يـمـكـنـ إـضـافـةـ التـحـديـ مـنـ خـلـالـ إـضـافـةـ الـمـزـيدـ مـنـ الـوقـتـ بـيـنـ النـظـرـ إـلـىـ الشـيـءـ وـتـصـورـهـ. وـمـعـ ذـلـكـ، سـيـسـاعـدـكـ هـذـاـ عـلـىـ تـحـسـينـ التـرـكـيـزـ وـتـقوـيـةـ الـذـاـكـرـةـ. -ـ التـمـارـينـ الـبـدـيـنـةـ: سـتـكـوـنـ مـعـظـمـ أـنـوـاعـ التـمـارـينـ مـفـيـدـةـ لـذـاـكـرـتـكـ وـتـرـكـيـزـ. وـمـعـ ذـلـكـ، يـمـكـنـ أـنـ يـكـوـنـ ذـلـكـ شـيـئـاـ لـطـيـفـاـ مـثـلـ الـيـوـجاـ أـوـ التـايـ تـشـيـ. تـجـبـرـكـ هـذـهـ الـأـنـوـاعـ مـنـ التـمـارـينـ عـلـىـ جـسـدـكـ، وـرـؤـيـةـ التـمـارـينـ عـلـىـ أـنـهـ لـغـزـ، وـتـرـكـ الـأـفـكارـ الـتـيـ لـاـ تـعـلـقـ بـتـمـرـينـكـ وـرـاءـكـ. سـيـؤـدـيـ ذـلـكـ إـلـىـ تـقـلـيلـ التـوـتـرـ وـتـحـسـينـ التـرـكـيـزـ، وـفـيـ النـهـاـيـةـ مـسـاعـدـتـكـ عـلـىـ تـحـسـينـ الـوـظـائـفـ الـإـدـراـكـيـةـ وـالـذـاـكـرـةـ. -ـ الـأـنـشـطـةـ الـإـبـداعـيـةـ: