تمارين الذاكرة: ـالتأمل الذهني: والانتباه. هنا، لديك جلسات تأمل حيث تمارس بنشاط الانتباه إلى الحاضر، بمرور الوقت، -1 Headspace. تتطور إلى ممارسة هذا طوال حياتك اليومية. ومع ذلك، كيف يمكنك ممارسة اليقظة الذهنية؟ جرب تطبيقًا مثل والذي قد يساعدك التأمين الخاص بك في دفعه. ـ - MBSR اذهب إلى فصل دراسي. أو تحدث إلى طبيبك حول توصية ببرنامج قم بإنشاء قائمة "لا تفعل": المشتتات موجودة في كل مكان في عالم العمل الحديث. إن الحل السهل هو إنشاء قائمة "لا يجب القيام أو متابعة أي فكرة عشوائية أخرى تخطر ببالك، اكتبها بدلاً من Twitter أو Facebook بها": كلما شعرت بالرغبة في التحقق من ذلك. إن عملية نقل هذه الفكرة ببساطة من العقل إلى الورق تسمح لك بالبقاء مركزًا على المهمة المطروحة. إن الانخراط في الألغاز مثل السودوكو والكلمات المتقاطعة يحفز الدماغ في تعزيز مهارات حل المشكلات والاحتفاظ بالذاكرة. يعتقد معظم الناس أن الذاكرة الجيدة ستؤثر بشكل إيجابي على قدرتك على تعلم لغة ما. ومع ذلك، فإن العكس صحيح أيضًا. أظهرت جامعة كامبريدج أن تعلم لغة ما يحسن انتباهك وتركيزك وذاكرتك ـ مما يعزز قدراتك المعرفية عبر مجموعة كاملة من الأنشطة اليومية. هذا صحيح تمامًا لدرجة أنه عند إقران الطلاب الذين يمرون بنفس الفصول الدراسية وجهاً لوجه، كان أداؤهم أفضل في كل فصل تقريبًا إذا كانوا يتعلمون لغة في نفس الوقت مقارنةً بما إذا لم يفعلوا ذلك. ـالحفظ: لا يوجد نشاط أكثر سهولة لتنمية التركيز من الحفظ. فإن محاولة تلاوة قصيدة طويلة أو تعلم جميع عواصم العالم تتطلب الانضباط والتركيز. هل تعلم أن اللعب ببطاقات الفلاش يمكن أن يساعدك في تدريب ذاكرتك وتركيزك. يمكن أن تكون ألعاب استرجاع الذاكرة منظمة أو غير منظمة، لكنها ستساعدك على بناء الذاكرة والاحتفاظ بها بمرور الوقت. إذا كنت لا تمارسها، فحاول شراء لعبة بطاقات فلاش. بدلاً من ذلك، ـالتنفس الواعي: تزيد التمارين البدنية المنتظمة من تدفق الدم إلى الدماغ، مما يعزز نمو الخلايا العصبية ويحسن وظائف الدماغ بشكل عام. إذا شرد عقلك، يقلل هذا التمرين من التوتر ويحسن الانتباه ويدرب الدماغ على إعادة التركيز بسرعة. ـالتصور الموجه: تتذكر شيئًا وتحاول استحضاره في ذهنك. ومع ذلك، بدلاً من تذكر الحقائق أو الاسم أو القائمة، فأنت تحاول تخيل صورة. قد يكون ذلك أصعب كثيرًا مما تعتقد. ومع ذلك، حاول الحصول على أكبر قدر ممكن من التفاصيل الصحيحة. ثم التفت وتحقق من مدى قربك. يمكنك إضافة التحدي من خلال إضافة المزيد من الوقت بين النظر إلى الشيء وتصوره. ومع ذلك، سيساعدك هذا على تحسين التركيز وتقوية الذاكرة. ـالتمارين البدنية: ستكون معظم أنواع التمارين مفيدة لذاكرتك وتركيزك. ومع ذلك، يمكن أن يكون ذلك شيئًا لطيفًا مثل اليوجا أو التاي تشي. تجبرك هذه الأنواع من التمارين على التركيز على جسدك، ورؤية التمرين على أنه لغز، وترك الأفكار التي لا تتعلق بتمرينك وراءك. سيؤدي ذلك إلى تقليل التوتر وتحسين التركيز، وفي النهاية مساعدتك على تحسين الوظائف الإدراكية والذاكرة. ـالأنشطة الإبداعية:

Summarized by © lakhasly.com