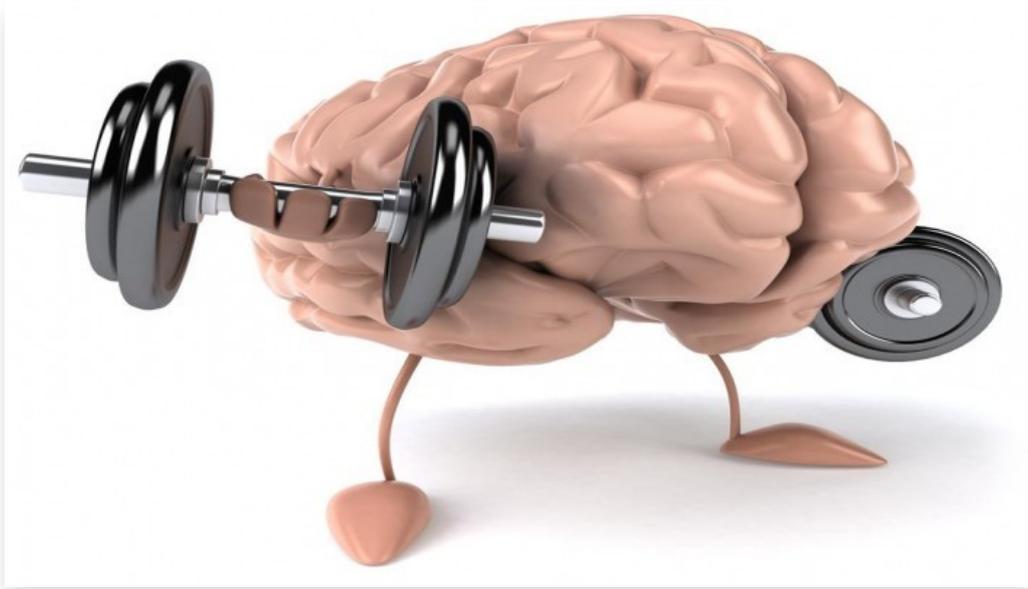


# اكتسب مهارات تقوية الذاكرة في 3 خطوات



الثلاثاء 14 ديسمبر 2021 07:59 م

معظمنا يعتقد أنه عندما يحصل على ذاكرة جيدة ستصبح سمة خاصة به لا يستطيع أحد غيره إكتسابها ولكن الذاكرة الجيدة مهارة يجب أن نتعلمها ونقوم بتحسينها كل فترة فهي تساعدنا على الإبداع في أعمالنا وأول خطوة لتحسين ذاكرتنا هي تغيير طريقة تفكيرنا عن ذاكرتنا فذاكرتك ليست مصممة للأسماء والأرقام وتخزين الكلمات المفتاحية فقط بل قام الله بخلقها لنا لتخفظ فيها كل ما يمكن أن تراه أو تقرؤه وأي شئ يخص حياتك أو حتى حياة غيرك ولكي نجعل من ذاكرتنا مساعدة على الإبداع والتميز وكتسب المهارات الخاصة بها يجب أن نحاول القيام بالخطوات التالية:

## 1. قم بالعمل على نصفك في بدنك وعقلك :

إذا كنت تريد أن تتذكر فكرة جديدة فأنت تحتاج إلى أن تسمعها وتركز عليها أولاً توقف عن العمل في أكثر من مهمة في نفس الوقت فالمهام تحدث تباغاً بحيث تشارك وقتك بينها تخيل أن وضعية جلوسك حتى تؤثر على ذاكرتك ويجب أن تأخذ بعض الملحوظات في مفكرة خاصة بك ويجب عليك ممارسة الرياضة نلاحظ أن الرياضة لها عامل كبير في الحفاظ على صحتنا في الكثير من الدراسات الصحية سواء البدنية أو الخاصة بالمخ والأعصاب .

## 2. أكتب 3 ملاحظات عما تريد تذكره :

عندما تقرأ كتاب مثلاً أو تستمع لمحاضرة حاول بعدها بمدة لا تزيد عن 5 دقائق أن تكتب بعض الملاحظات الهامة عن المعلومات أو الأفكار التي إستخلصتها منه ثم قم بعد فترة أخرى بالقيام بضغط الملاحظات التي كتبتها إلى 3 نقاط هامة تشمل كل ما كتبت في السابق بحيث يكون قد تكون في عقلك فكرة كاملة عما تريد أن تتذكره

## 3. إشرح المفاهيم بطريقة الخاصة:

عندما تكون المعلومات لازالت جديدة حاضرة في ذهنك حاول أن تتحدث مع نفسك عنها وتشبها بما تريد أو تحب .