

أبرز التطبيقات لمساعدتك في تحسين ذاكرتك

السبت 9 ديسمبر 2023 08:27 م

يساعد تحسين الذاكرة في تعزيز الأداء المهني والدراسي، وتحسين العديد من جوانب الحياة الأخرى، وهناك الكثير من الطرق التي تساعدك في تحقيق ذلك، ومنها: استخدام التطبيقات الخاصة بتقوية الذاكرة، التي توفر مجموعة متنوعة من التدريبات والألعاب التي تساعد في تعزيز المهارات الذهنية. تعمل معظم هذه التطبيقات بالطريقة نفسها تقريبًا؛ إذ توفر تدريبات يومية تساعدك في تذكر الأشياء، وزيادة الانتباه وتعزيز القدرات الذهنية، كما تمنحك العديد من هذه التطبيقات درجات توضح مدى تقدمك، وبعضها يسمح لك بمنافسة المستخدمين الآخرين. وفيما يلي، سنذكر بعضًا من أبرز التطبيقات لمساعدتك في تحسين ذاكرتك:

1- تطبيق Lumosity:

Lumosity هو تطبيق يهدف إلى مساعدتك في تحسين قوة ذاكرتك بمنحك مجموعة متنوعة من التدريبات اليومية والألعاب المفيدة للذاكرة.

وعند البدء باستخدام هذا التطبيق، اختر مسارًا للتركيز فيه، مثل: مسار (الذاكرة) memory، أو مسار (الانتباه) attention، أو (سرعة المعالجة) processing speed، ثم يمكنك ممارسة الألعاب الخاصة بالمسار لمرّة واحدة يوميًا لتحسين مهاراتك. ويسمح لك هذا التطبيق أيضًا بتتبع تقدمك، ومنافسة الآخرين. يمكنك ممارسة بعض الألعاب مجانًا، ولتتمكن من الوصول إلى جميع المزايا والألعاب المتوفرة في هذا التطبيق، عليك الاشتراك في الخطة المدفوعة بسعر قدره 15 دولارًا شهريًا. تطبيق Lumosity مُتاح لمستخدمي هواتف آيفون في [آب ستور](#)، ولمستخدمي هواتف أندرويد في [متجر جوجل](#) مجانًا مع إمكانية الاشتراك داخل التطبيق.

2- تطبيق Elevate:

Elevate هو تطبيق لتحسين الذاكرة يعمل مدربًا شخصيًا لك، فهو يمنحك تدريبات مناسبة لك اعتمادًا على مهاراتك. ويمكنك إجراء اختبار قبل البدء بممارسة ألعاب تقوية الذاكرة لتحديد مستويات مهاراتك في القراءة والكتابة والمحادثة والرياضيات. يمكنك اللعب بثلاث ألعاب يوميًا مجانًا، ولكن هناك أكثر من 40 لعبة يمكنك الوصول إليها إذا اشتريت في الخطة المدفوعة بسعر قدره خمسة دولارات شهريًا، كما يمكنك تنزيل بعض الألعاب للاستخدام دون اتصال بالإنترنت. تطبيق Elevate مُتاح لمستخدمي هواتف آيفون في [آب ستور](#)، ولمستخدمي هواتف أندرويد في [متجر جوجل](#) مجانًا مع إمكانية الاشتراك داخل التطبيق.

3- تطبيق CogniFit:

يحتوي تطبيق CogniFit على مجموعة من الألعاب التي صممها أطباء متخصصون في علم الأعصاب لمساعدتك في تحسين ذاكرتك ومهاراتك الذهنية. يسمح لك CogniFit بمنافسة المستخدمين الآخرين، ويمنحك معلومات تفصيلية حول نقاط القوة والضعف الخاصة بك. ويسمح لك باللعب بأربع ألعاب مجانًا، ولكن بعد ذلك سيتعين عليك الاشتراك في التطبيق بسعر قدره 13 دولارًا شهريًا. تطبيق CogniFit مُتاح لمستخدمي هواتف آيفون في [آب ستور](#)، ولمستخدمي هواتف أندرويد في [متجر جوجل](#) مجانًا مع إمكانية الاشتراك داخل التطبيق.

4- تطبيق Brain Games:

إذا كنت تبحث عن تطبيق مجاني لتحسين مهاراتك الذهنية، فاستخدم Brain Games، فهو مجاني تمامًا ولا يطلب منك إنشاء حساب عند تثبيته، لكنه مُتاح لأجهزة أندرويد فقط، ويعرض الكثير من الإعلانات. يحتوي هذا التطبيق على العديد من الألعاب والتدريبات التي تساعدك في تحسين ذاكرتك ومهاراتك الذهنية، ويمنحك ثلاث مهام يوميًا لمدة شهر، ثم تصبح المهام أكثر صعوبة مع تقدمك. تطبيق Brain Games مُتاح لمستخدمي هواتف أندرويد في [متجر جوجل](#) مجانًا.

5- تطبيق Eidetic:

يمتاز تطبيق Eidetic عن التطبيقات الأخرى التي ذكرناها سابقًا بطريقة عمله، فهو يهدف إلى مساعدتك في تذكر الأشياء التي ترغب في تذكرها؛ إذ يستخدم Eidetic تقنية تسمى (التكرار المتباعد) spaced repetition لمساعدتك في حفظ أي شيء مهم لك، كأرقام الهواتف المهمة أو كلمات معينة أو أرقام الحسابات، أو معلومات خاصة بالدراسة، وغيرها. وعند البدء باستخدامه، أدخل المعلومات التي تود أن تحفظها، وسيمنحك هذا التطبيق التدريبات المناسبة لمساعدتك في حفظ تلك المعلومات، ويرسل لك تنبيهات عندما يحين وقت المراجعة. تطبيق Eidetic مُتاح لمستخدمي هواتف آيفون في [آب ستور](#) مجانًا.