

نصائح لتقوية الذاكرة

يتعرض بعض الأشخاص إلى حالة النسيان و قد تتكرّر أكثر من مرّة خلال اليوم وتلاحظ عدم قدرتك على تذكّر الأمور في الوقت الذي ترغب بذلك ، و هناك أشخاص يتعاملون مع ضعف الذاكرة بقلة اهتمام و يعتبرونه شيء طبيعي و لكن يجب عدم إهمال حالة النسيان المستمر فقد يؤدي ذلك إلى إصابتك في ما يعرف بمرض الزهايمر . لذلك يجب عليك الحرص على معالجة ضعف الذاكرة و التي قد يكن سببها هو سوء التغذية أو عدم التركيز أو الوراثة ، ولو لاحظت ازدياد حالتك شيئاً فشيئاً فهذا يعني أنك على بداية طريق مرض الزهايمر

و هناك طرق كثيرة كي تقوي ذاكرتك و تعالج مشكلة النسيان المزمنة

التي تعاني منها و من هذه الطرق هي :

- تناول الأطعمة التي تساعد على تقوية الذاكرة مثل : (الزّعتر و العسل و الزنجبيل و الزبيب والخضروات والفواكه) فكل هذه الأطعمة معروفة بقدرتها على المساعدة في تقوية الذاكرة و محاربة النسيان .
- تناول العلكة ينشط ذاكرتك و يقوي ضربات قلبك و بالتالي يؤدي إلى إيصال كمية أكبر من الأكسجين للمخ و تنشيطه
- لا تجهد نفسك كثيراً بأي عمل أو تسهر طوال الليل ، فالسهر والتعب تجهد الجسم و العقل و تقلل من قدرتك على التركيز و بالتالي سوف تعاني من النسيان و عدم قدرتك على التذكر في الوقت المناسب .
- حاول دائماً أن تقم بقراءة الكتب و المجلات و إبقاء عقلك نشيطاً ، و لا تهمل القراءة حتى لا يبقى عقلك خاملاً و بالتالي تموت خلايا المخ شيئاً فشيئاً من قلة استخدامها و إشغالها .
- حاول أن تجلس في مكان به هواء نظيف مثل البحر أو المتنزه لأن الهواء المتجدد ينشط الدماغ و يقوي الذاكرة .
- لا تبقي منزلاً ووحيداً في منزلك و مبتعداً عن الناس لأن الوحدة والعزلة تجعلك خاملاً و حزيناً و تجعل عقلك أقل نشاطاً وتعرضك للنسيان بشكل مستمر .
- قم بحل اختبارات الذكاء وخصوصاً في الصباح الباكر ، لأنه في الصباح الباكر تزيد نسبة ذكاء العقل أكثر من باقي اليوم بنسبة 5٪ .
- لا تتناول وجبات طعام بكميات كبيرة ، بل نظم طعامك خلال تقسيمة على وجبات خفيفة على مدار اليوم حتى يستطيع الدماغ أن يبقى نشيطاً و يستفيد أكثر من وجبات الطعام .
- قم بممارسة الرياضة كل يوم كي تنشط عقلك و تحافظ على صحة جسمك ، فالرياضة لها فوائد كثيرة على الجسم و العقل و صحة الإنسان بشكل عام .
- يجب عليك أن لا تتهاون عند معاناتك من النسيان المتكرّر حتى لا يتطور بك الأمر إلى إصابتك بمرض مثل الزهايمر ولا تستطيع وقتها معالجة نفسك و العودة كما كنت سابقاً .