تمارين لتحسين الذاكرة

إذا كنت تشكين من ضعف الذاكرة أو أن ذاكرتك لم تعد كالسابق فأصبح بالإمكان حل هذه المشكلة، فقد أفادت دراسة أمريكية انه بإمكان الإنسان السيطرة على الذاكرة وجعلها أكثر حدة وذلك في أي مرحلة من مراحل العمر، ومن التمارين التي يمكن إعطاؤها للدماغ :

التركيز: الاهتمام والاستماع للتفاصيل والتركيز في دقائق الأمور يساعدك في التذكر.

التكرار: كلما أردت تذكر شيء قم بتكراره في داخلك ، هذا الأمر يجعل ما تريد تذكره ينطبع في ذاكرتك و تصبح عملية تذكره أسهل.

الكتابة : كلما كتبت أكثر كلما كان تذكرك للمعلومة أسرع و أسهل.

الألعاب الذهنية : مثل حل الكلمات المتقاطعة وغيرها من الألعاب التي تحفز الدماغ بحيث تصبح حاضر الذهن.

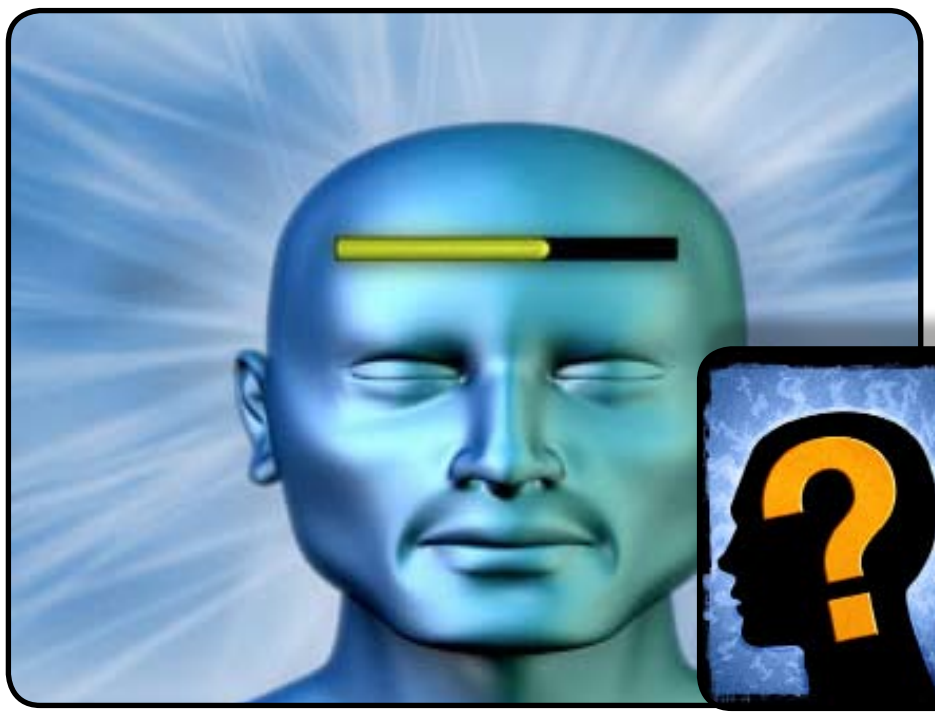
تعلم أشياء جديدة : حاول ممارسة هوايات جديدة فتعلم أي شيء جديد يحفز من قدرة الدماغ ليعطي المزيد، حاول مثلا تعلم لغة جديدة فهذه الطريقة سترفع من قدرات الدماغ و تنشط الذاكرة.

اتبع نظاما معينا : حاول دائما الاحتفاظ بروزنامة إلى جانبك وقم بتفقدها باستمرار، وعيك بالتاريخ و مسير الأيام ينشط من قدرة دماغك على التذكر وعلى التعامل مع الأرقام.

تناول الأطعمة المغذية للذاكرة : هناك العديد من المأكولات المنشطة للذاكرة مثل الفواكه والخضراوات بالإضافة إلى الحبوب.

الاستماع للموسيقى : الاستماع للموسيقى الهادئة ينعش الدماغ .

مارس التمارين الرياضية : ممارسة التمارين الرياضية بشكل يومي ترفع من نسبة الأكسجين في الدم ما يعني وصول كمية اكبر من الأكسجين إلى الدماغ.



قصة الحكيم

كان هناك رجل يريد أن يطور ذاته ويحسن مستقبله، وكان يسأل عن هذا الأمر كثيراً، وفي يوم من الأيام أخبروه أنه يوجد في مكان بعيد حكيم له خبرات وتجارب في الحياة يستطيع أن يفيده في تطوير ذاته، فذهب إليه بعد أن قطع مسافات طويلة .

وعندما وصل الرجل إلى بيت الحكيم طرق الباب فخرج الخادم وفتح الباب، فقال له الرجل إنه أتى من مكان بعيد ليلتقي بالحكيم ، فأدخله إلى غرفة الجلوس ودخل لنداء الحكيم .

تأخر الحكيم على الرجل ثلاث ساعات ، وبعدها خرج له ورحب به، أخذ الرجل في ذكر قصته للحكيم ولماذا أتى إليه بكل حماس، وفجأة قاطعه الحكيم وأمر الخادم بأن يحضر الشاي، استغرب الرجل من هذا التصرف، ولكنه أكمل حديثه بكل حماس .

وفي أثناء ذلك أعطى الحكيم الرجل كأسا فارغة فأمسك الرجل الكأس بيده وأكمل قصته، فأخذ الحكيم يصب الشاي من البراد في كأس الرجل حتى امتلأ الكأس تماماً وبدأ يفيض الشاي على الرجل، وهنا فقد الرجل أعصابه وقال له : لماذا تفعل ذلك معي، لم تستمع إلي بطريقة مناسبة وعندما أردت أن تصب الشاي لي لم تفعل ذلك بطريقة مناسبة .

فأجاب الحكيم : كنت أريد أن أقول لك إن الكأس إذا كانت ممتلئة مهما وضعت بها أشياء مفيدة ومناسبة فإنها سوف تفيض وتسكب خارج الكأس ، وكذلك النفس البشرية ، فإذا أتيت إلى هنا وأنت مليء بالأفكار والعقلية القديمة فمهما قلت لك من أمور مفيدة ومعلومات جيدة فلن تغير شيئا في حياتك.

بدون تعليق

أمثال شعبية

عصيد كوز .
عصيد نوع من الأكل ، أي أنها لا تخمد ولا تنضج . والكوز إناء ضيق يبرد فيه الماء ويقال للأمر الذي يكثر فيه الأخذ والرد .

عيلة رابع .
العيلة طائر يشبه الحمام يأتي عند خروج الحب من سنبله تعرف بصوتها .

قايس قبل ما تقطع .
عليك أن تدرس أمورك قبل البت فيها .

قدنا أدور لك في السماء .
أي أنني ابحث عنك وانتظرك بفارغ الصبر لتنال مني ثوابك او عقابك ، بحسب الحالة . ويقال في من كان يبحث عن شخص بلهفة .

لا تصيح وجنبك ضاحة .
الضاحة (مر شرحها) ، وجنبك أي بجانبك أي لا تتكلم بجانب من يترقبك وينقل حديثك .

لا تسأل حاجتك إلا من الله .
الله يغضب إن تركت سؤاله .. وابن آدم حين يسأل يغضب .

لا نعمة إلا ولها ضد .
قال ابن الودري :
ليس يخلو المرء من ضد وإن .. حاول العزلة في رأس جبل .

الفرنسيون التهموا (15) مليار بيضة عام 2010 !

التهم الفرنسيون نحو 15 مليار بيضة عام 2010، بمعدل 230 بيضة لكل مواطن بزيادة نسبتها 3.2 عن استهلاك الفرنسيين من البيض عام 2009.

وذكرت صحيفة "ليبراسيون" الفرنسية، أن رابطة مربي الدواجن في فرنسا حذرت في بيان صدر في باريس من أن ارتفاع علف الدواجن، سيؤدي إلى زيادة أسعار البيض، ما يهدد أحد أهم الأطباق التي يعشقها الفرنسيون.

وتعد فرنسا من أكبر منتجي البيض في أوروبا، لكنها تواجه مشكلات كبيرة بتوفيره بالأسعار المناسبة، بعد أن ارتفعت كلفة إنتاج البيضة في فرنسا بنسبة 23 ٪ خلال العام الماضي.

استحضر الماضي ولكن لا تعش فيه !

امنحوا ذكرياتكم الفرصة كي تعود وتتخذ طريقها إليكم.. أتركوا الماضي يطفو على السطح ، لكن لا تعيشوا فيه.. أسمحوا لمشاعركم الدفينة أن تتدفق بداخلكم وهي في طريقها للخمود.. اقبلوا كل ما كنتم عليه من سمات، وكل ما مر من أحداث.. اقبلوا كل ذلك اقبلوا كل أنفسكم لتخلصوها من الإخفاقات والشعور بالظلم والمهانة فتستمروا في حياتكم بثقة وتصنعوا لها النجاحات.

نوادر

مكافأة الرشيد

قال رجل لهارون الرشيد : إني أستطيع أن أقوم بعمل يعجز عنه جميع الناس . فقال له الرشيد : هات ماعندك حتى نرى ! فأخرج علبة مليئة بالإبر ، فغرس إحداها في الأرض ، ثم أخذ يرميها بسائر الإبر ، بحيث أن كل إبرة تشتبك بثقب الإبرة السابقة . ولما انتهى من رمي الإبر ، وقف الرجل مزهوا بعمله ، منتظرا الجائزة . فأمر الرشيد بضربه مائة جلده وإعطائه مائة دينار .

ولما سئل الرشيد عن سبب هذا التصرف قال : أعطيته مائة دينار مكافأة على حذقه ومهارته ، وأمرت بضربه مائة جلدة لأنه يضيع ذكاءه بما لايفيد !

حزر فزر

سلتان من البيض مجموع ما بهما من البيض (320 بيضة) فإذا كان البيض بالسلة الأولى يزيد على ما بالسلة الثانية بمقدار (70 بيضة) فما مقدار البيض بكل سلة ؟

حل العدد الماضي يساوى ما في الوعائيين وزنا.

هذا اليوم في التاريخ

ابريل ١٦

١٩٨٨
اغتيال القيادي الفلسطيني خليل الوزير (ابو جهاد) احد مهندسي الانتفاضة في منزله في تونس.

١٩٩٢
الرئيسان الاميركي جورج بوش والروسي بوريس يلتسين يوقعان في واشنطن اتفاقا حول خفض الترسانة النووية الاستراتيجية لكل من بلديهما.

١٩٤٨
انشاء المنظمة الاوروبية للتعاون الاقتصادي المكلفة الاشراف مع الادارة الاقتصادية الاميركية للتعاون على تنفيذ خطة مارشال التي تقضي بتقديم مساعدات اميركية لاعادة اعمار اوروبا بعد الحرب.

١٩٧٠
جين فوندا تنام في العراء وتصوم ٣٦ ساعة احتجاجا على حرب فيتنام.

١٩٩١
استقالة الرئيس الموالي للسوفيات محمد نجيب الله بعد حكم دام ١٤ عاما في افغانستان وفي ٢٩ الشهر امير الحرب احمد شاه مسعود يدخل الى كابول.

٢٠٠٣
٢٥ دولة اوروبية توقع اتفاقا لتوسيع الاتحاد الاوروبي ليشمل

حظك اليوم

كتب المجدون ولو صدقوا

الحمل	3/21 إلى 4/20	انتبه لصحتك خاصة إذا شعرت ببعض الانزعاج ربما من المفيد أن تخضع لعلاج طارئ أو لعملية جراحية. نظم نفسك ولا تتكاسل وانتبه إلى بعض المحيطين بك.	
الثور	4/21 إلى 5/20	انه يوم مناسب لتسوية كل الأمور العالقة، اهتم ودقق في كل التفاصيل ولا تهمل شيئًا. قد يطمئن بالك إلى جانب الأصدقاء وتحصل على عرض عاطفي أو شخصي جذاب جداً.	
الجوزاء	5/21 إلى 6/20	كن دقيقًا في كل ما تُقدم عليه ولا تفعل شيئًا تخجل أن يراه الآخرون. قد تتعرض للتجاذب بين التقاليد والأعراف من جهة وميولك وأهوائك من جهة أخرى.	
السرطان	6/21 إلى 7/20	تمارس خلال هذا اليوم سحرك فتستقطب الناس المؤيدين والمحبين تعبر عن نفسك بطريقة عذبة فلا يرفض احد طلباتك , كما تتميز بقدرة على التفاهم والتواصل مع الآخرين بحيث تسوي مشاكل ماضية أو قضايا عالقة.	
الأسد	7/21 إلى 8/20	الأسد 21 تموز - 20 آب قد تحتفل بجديد أو بمناسبة خاصة. كما قد تكون على موعد اليوم مع بعض الاستحقاقات إذ تبرز قضية رسوم أو ضرائب أو ميزانية تحتاج إلى تنظيم.	
العذراء	8/21 إلى 9/20	العذراء 21 آب - 20 أيلول تشعر بالقوة وتلعب دورا أخاذاً في محيطك تنجز عملا ناجحا يستحق التهاني. تقبل على جديد وتهتم بقضايا تثقيفية وببعض المعلومات والتفاصيل المتعلقة بنواحي جديدة تخدم مصالحك.	
الميزان	9/21 إلى 10/20	لا تتسرع في توظيفاتك ولا تستعجل قرارا مهما ، وإلا سوف تتعرض للانتقاد وعندها تكون مضطراً إلى تقديم البراهين والشروحات عن كل ما قمت أو تفوّهت به.	
العقرب	10/21 إلى 11/20	انه يوم واعد جداً يجعلك تتمتع بطاقة كبيرة وتعرف خلاله تطورات سارة وانفراجاً وطمأنينة تفرح لدعم الأصحاب ولوقوفهم إلى جانبك قد توقع عقد مع مؤسسة.	
القوس	11/21 إلى 12/20	كن منتبهًا جدًّا وتصدَّ لبعض المحاولات الدنيئة التي يقوم بها بعض المغرضين والحاسدين من أجل تشويه سمعتك، لذا كن متيقّظًا ولا تُقحم نفسك في نقاشات أو تتحمس للرّد على بعض الاتهامات.	
الجدي	12/21 إلى 1/20	لحسن الحظ أنّك تلاقي الرعاية العاطفية والدعم من حبيب أو شريك يسعى إلى طمأنتك، أو إنك تعيش أوقاتًا من التسلية واللهو مع مَن يغازلك ويسعى إلى التودّد إليك.	
الدلو	1/21 إلى 2/20	قد تضطر إلى إلغاء بعض الأعمال أو تأجيل بعض المواعيد وذلك تلبية لواجب من الضروري ان تلبيه. قد تواسي البعض على رحيل احد المقرّبين.	
الحوت	2/21 إلى 3/20	تشتد الأزمة وتضطر لتقديم بعض التنازلات بهدف تلطيف الجو وتقريب المسافة بين مختلف الأطراف سوف تضطر لبذل جهود مضاعفة في سبيل الحفاظ على الموقع الحالي.	