

5 نصائح تحميك من النسيان



الأحد 24 مايو 2015 12:05 م

الذاكرة الضعيفة من أسوأ المشاكل التي تواجهها المرأة في حياتها، وقد لا تعاني المرأة من أي مشاكل عضوية، لكن ذاكرتها ضعيفة، لذلك نشر موقع "ويكي هاو" مجموعة من النصائح التي تساعد على تقوية الذاكرة نذكرها لك في نقاط قصيرة

1- ربط المعلومات ببعضها البعض

وذلك عن طريق تكوين صورة في عقلك معينة لتذكر على صورة أخرى أو معلومة أخرى

2- استعيني بالتصنيف والفهرسة

عليك أن تحصلي على القاسم المشترك لتذكر المعلومات ذات القاسم المشترك فمن الصعب تذكر الأشياء بدون ترابط، مثلاً قائمة المشتريات تذكرني أن قسم الألبان يليه قسم اللحوم إلى ما غير ذلك

3- القوافي مهمة جدًا

إذا أردت حفظ أي شيء عليك أن تعطيه القافية، فالقوافي تساعد على تذكر مجموعة من المعلومات الكبيرة

4- الاختصارات

وهي تعتبر من أهم الأدوات التي يمكن استخدامها لتسهيل عملية التذكر، فممكن من خلال الحروف الأولى تتذكر معلومات كبيرة جدًا

5- الأماكن

لو ترغيبين في عدم نسيان أي مكان عليك ربطه بمتاجر معينة، ومطاعم معينة عبرها لن تنسين أي شيء