



5 روش عالی برای تقویت حافظه

بسیاری از افراد در زندگی امروزی با مشکلات حافظه دست و پنجه نرم می کنند. درواقع مشکلات مرتبط با حافظه می تواند روند کار و زندگی افراد را مختل کند. اما به نظر می رسد برای حل این مشکل راهکارهایی وجود دارد.

بسیاری از افراد در زندگی امروزی با مشکلات حافظه دست و پنجه نرم می کنند. درواقع مشکلات مرتبط با حافظه می تواند روند کار و زندگی افراد را مختل کند. اما به نظر می رسد برای حل این مشکل راهکارهایی وجود دارد. پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: بسیاری از افراد در زندگی امروزی با مشکلات حافظه دست و پنجه نرم می کنند. درواقع مشکلات مرتبط با حافظه می تواند روند کار و زندگی افراد را مختل کند. اما به نظر می رسد برای حل این مشکل راهکارهایی وجود دارد.

به گزارش سرویس خواندنی های انتخاب، بهبود وضعیت حافظه آنقدر که به نظر می رسد دشوار نیست و می توان با برخی روشهای ساده حافظه را تقویت کرد:

_سعی کنید جدول و معما حل کنید، حل کردن جدول سودوکو، انجام بازی های فکری و معمایی و بازی های مشابه نقشی پررنگ در بهبود وضعیت حافظه و افزایش قدرت عملکرد آن دارد

_استفاده از مغزهای گیاهی نقشی پررنگ در حافظه دارد برای مثال مصرف روزانه مقادیری اندک از گردو، بادام، فندق و ... می تواند موجب بهبود عملکرد حافظه شود

5 روش عالی برای تقویت حافظه

_ورزش کردن نقشی پررنگ در بهبود عملکرد حافظه دارد، بنابراین سعی کنید حداقل روزی یک ساعت ورزش کنید، قرار نیست ورزش های سخت و سنگین انجام دهید، بلکه حتی یک پیاده روی ساده نیز می تواند برای بهبود حافظه شما موثر باشد

_کاهش استرس و اضطراب روزمره به افزایش قدرت حافظه کمک می کند. هر اندازه آرامش روانی شما بیشتر باشد وضعیت حافظه شما نیز بهبود خواهد یافت

_تنظیم وضعیت خواب و بیداری نیز می تواند در بهبود وضعیت حافظه افراد نقشی موثر ایفا کند