



چگونه حافظه را ورزیده کنیم

پزشکان تاکید دارند که یادگیری موضوعات و مهارت‌های جدید برای تقویت ذهن سودمند است.

پزشکان تاکید دارند که یادگیری موضوعات و مهارت‌های جدید برای تقویت ذهن سودمند است. به گزارش سرویس سلامت خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، مطالعات مختلف نشان داده که با یادگیری مهارت‌ها و مطالب جدید می‌توان در هر گروه سنی حافظه را ورزیده و ذهن را تقویت کرد. به گزارش هلت‌دی نیوز، متخصصان دانشکده پزشکی هاروارد برای کمک به تقویت حافظه چند راهکار زیر را پیشنهاد می‌کنند:

- همیشه در حال یادگیری یک مهارت یا سرگرمی جدید باشید. به مطالعه کتاب و حل کردن معما و جدول ادامه دهید.
- سعی کنید در انجام کارهای روزمره از حواس مختلف خود شامل بینایی، شنوایی، چشایی، بویایی و لامسه کمک بگیرید.
- باور کنید که می‌توانید حافظه خود را قوی و سالم نگهدارید.
- از یک تقویم یا «اپلیکیشن» برای یادآوری کردن قرار ملاقات‌ها و برنامه‌های مهم به خودتان استفاده کنید.
- موضوعاتی را که تازه یاد گرفته‌اید، تکرار کنید تا بتوانید آنها را خوب به خاطر بسپارید.