

الجزء الثالث

**العوامل المؤثرة في  
الذاكرة**

Obseikan.com





## أنت وذاكرتك .. تقييم ذاتي

### مثال

انتقلت بولين حديثاً من كولينسفيل في ولاية إلينوي، مسقط رأسها التي عاشت فيها حياتها كلها، لتسكن شقة في بناية قرب منزل ابنها في شيكاغو، فاختلطت مشاعرها بسبب انتقالها هذا؛ إذ لها أصدقاء كثر في كولينسفيل، حيث تذهب لأداء أعمال طوعية أسبوعياً في مدرستها الثانوية العليا، وتحضر دروساً، وتخرج دائماً لتناول الغداء بعد مغادرتها الكنيسة برفقة مجموعة الأصدقاء نفسها، وقررت إثر وفاة زوجها أنه من الأفضل لها أن تعيش قرب ابنها وأسرته، وقد شكّل موضوع الانتقال هذا ضغطاً هائلاً على كاهلها؛ إذ كان لزاماً عليها التخلص من بعض ممتلكات أسرة كانت تعيش في بيت كامل، لتحشرها في شقة من غرفتين، فاستغرقت أسابيع عديدة وهي تفكر فيما يجب عليها حمله، إضافة إلى كيفية التخلص من الأغراض غير المرغوبة كلها.

وبوصولها إلى شقتها الجديدة، استنفدت طاقتها كلها، فلم تستطع ترتيب الأغراض كما ينبغي، ففقدت أصدقاءها في مراتع صباحها، وصُغّب عليها كثيراً إيجاد أصدقاء جُدد، والانخراط في أنشطة من جديد، فاجتاحها الحزن، وفقدت الأمل إلى حد ما في الحياة الجديدة التي تنشدها في شيكاغو.

ولأول مرة بدأت بولين تسأل نفسها عن صحة ذاكرتها؛ إذ لم تجد دفترها الخاص بأرقام الهواتف في شقتها الجديدة، وضلَّت الطريق إليها في أثناء عودتها من المكتبة، وغلبها النُّعاسُ بعد أن وضعت بعض البطاطا على النار لسلقها، فاستيقظت على رائحة القدر المحترقة، فحدّثت نفسها: «ما الذي يحدث لي يا ترى؟ ربما أكون قد أُصِبتُ بمرض ألزهايمر!».

فعرضت بولين نفسها على طبيب مختص في طب الشيخوخة، وأعربت له عن مخاوفها تجاه ذاكرتها، فألقى الدكتور سلوان نظرة على تاريخها المرضي القريب، وأجرى بعض الاختبارات؛ ليرى إذا ما كان الأمر مرتبطاً بأي أمراض جسدية، ولما كانت نتيجة الاختبارات طبيعية، عزا الدكتور سلوان نسيانها إلى تلك التغيرات الكثيرة التي طرأت على حياة بولين بسبب انتقالها، فأثرت مؤقتاً في ذاكرتها.

ثمّة بعض العوامل يُمكنها التأثير في ذاكرة الناس من شتى الأعمار، وبالطبع تزداد حدة تأثيرها كلما تقدّمت بنا السنُّ، فقد ثبت دائماً تعرُّض كثير من كبار السنُّ لتلك التأثيرات السلبية، وفيما يأتي قائمة بأهم العوامل التي تؤثر عادة في الذاكرة:

1. الجهد والانفعال.
- أ. مشكلات التركيز.
- ب. خيبة الأمل.
- ج. الكسل.
- د. عدم التنظيم في الحياة اليومية.
2. المشكلات النفسية.

أ. الاكتئاب.

ب. الفقد والأسى.

ج. القلق.

د. التوتر.

3. المشكلات الصحية.

أ. بعض الأمراض الجسدية.

ب. بعض العقاقير الطبية.

ج. مشكلات السمع والبصر.

د. التعب والإجهاد.

هـ. الكحول.

و. سوء التغذية.

حاول في أثناء مطالعتك الفصول الثلاثة المقبلة، معرفة أي هذه العوامل قد يؤثر في ذاكرتك، وتذكر دائماً: كلما أدركت المشكلات المحتملة التي تؤثر في الذاكرة، كنت أكثر قدرة على إيجاد الحلول التي تساعدك على الاحتفاظ بصحة ذاكرتك.



Obelikan.com





10

## اضبط جهدك... واكبح انفعالك

«لديّ أكثر ذاكرة فوضوية؛ فهي تفعل الأشياء التي ينبغي لها ألا تفعلها، وتترك تلك التي ينبغي لها فعلها، دون أن تُحرّك فيها ساكنًا، لكنها مع هذا، لم تُضرب عن العمل تمامًا».

دوروثي ل. سيرز

تمت في هذا الفصل مناقشة أربع مشكلات من العوامل التي تؤثر في الذاكرة:

- مشكلات التركيز.
- خيبة الأمل.
- الكسل.
- عدم تنظيم الحياة اليومية.

فهل يشكل أحد هذه العوامل مشكلة لذاكرتك؟ هل ينطبق عليك أحد الأمثلة الآتية:

## عدم التركيز كما ينبغي:

في أثناء مناقشتنا موضوع التشفير في الفصل الثالث، أكدنا أهمية تركيز الانتباه على كل ما تريد تذكره لاحقاً، فإن كنت حقاً تَوَدُّ تذكر شيء ما، فاعلم أن الخطوة الأولى هي تركيز الانتباه التام عليه، سنرى في الأمثلة اللاحقة، مدى تأثير عدم تركيز الانتباه كما ينبغي على جودة تشفير المعلومات في الذاكرة.

### أمثلة

عندما التقت ليّاً بلير، التي سكنت للتو المبنى نفسه الذي يسكنه براد، عند صناديق البريد، قدّمت نفسها إليه، فحيّأها باسمها، وسرعان ما انخرط في حديث وديّ، وما هي إلا دقائق معدودة حتى التحق بهما ساكن ثالث، آنئذٍ اكتشف براد أنه نسي اسم ليّاً!

اشترت رامونا عدداً من التذاكر الغالية لحضور حفل موسيقي، وعزمت على إخراجها من محفظتها عند وصولها إلى دارها، لتضعها في مكان خاص حتى تستطيع العثور عليها بسهولة عندما تريدها، وفي صباح اليوم اللاحق، عندما صعدت رامونا سيارتها لتنطلق إلى عملها، اكتشفت أنها لم تضع التذاكر في مكان آمن كما قررت عند شرائها، وفي الوقت نفسه، لم تجدها في محفظتها، فعادت إلى شقتها لتجد التذاكر على طاولة بجانب فراشها، فتنفّست الصعداء، غير أنها لم تفهم لماذا نسيت أنها قد وضعتها على تلك الطاولة.

عندما خرجت جارة جوان في رحلة في أثناء عطلة نهاية الأسبوع، طلبت إليه إطعام قَطْنَتها، فأخبرته بالمكان الذي تحفظ فيه طعام القطة، وكمية الطعام الذي تُقدِّمه عادة لها في كل مرة، وعدد المرات التي تطعمها فيها

يوميًا، وأخبرته أيضًا بالمكان الذي تحتفظ فيه بنسخة احتياطية من المفتاح.

وعندما ذهب جوان لإطعام قطة جارته، اكتشف أنه نسي المكان الذي أخفى فيه المفتاح، فأصيب بالذعر، وبسبب عدم اعتياده على القطط، اهتم كثيرًا بما كان يتلقاه من تعليمات جارته التي تتعلق بكيفية إطعام قطةها، مفترضًا أنه لن يعاني أي مشكلة في تذكر مكان المفتاح، ولهذا لم يول الأمر اهتمامًا كثيرًا، فكانت النتيجة نسيانه.

توضح هذه الأمثلة كلها المشكلات التي تواجه آلية تشفير المعلومات في الذاكرة، ف (براد) سمع اسم لياً بليرونطق به، غير أنه لم يرسخ المعلومة داخل الذاكرة الطويلة الأمد لكي يتمكن من تذكرها، أما رامونا فقد كانت شاردة الذهن عندما أخرجت التذاكر من محفظتها ووضعتها على الطاولة، ولم تركز انتباهها كما ينبغي على ما كانت تفعله، في حين كان جوان شديد الاهتمام للعناية بالقطّة، ولهذا حصر انتباهه فقط في المعلومات الخاصة بطعامها.

وعليه، يتضح لنا أن تركيز الانتباه اللازم على التفاصيل، يساعد كثيرًا على تفادي نسيان مثل تلك الأشياء التي وردت في الأمثلة السابقة، فاسأل نفسك: (متى يكون الأمر فعلًا مهمًا، يستدعي تركيز انتباهي؟)، أنثذ، ابدل مزيدًا من الجهد لتركيز انتباهك على العمل الذي بين يديك أو المعلومات التي تتلقاها.

### أشياء تُشَتَّت الانتباه:

يُشكّل سُرود الذهن مشكلة محتملة أخرى قد تفوق تركيز الانتباه، ولأن سعة ذاكرتك العاملة وقدرتها على تخزين المعلومات محدودة، قد يتسبب أي صوت، أو منظر، أو فكرة في تشتيت انتباهك، فيزيح المعلومة التي توجد في

ذاكرتك المحدودة، ليحل محلها، ولا بُدَّ أنك عشت تجربة واحدة أو أكثر من الحالات الآتية.

## أمثلة

هب أنك احتجت إلى مقص، وعندما دخلت المطبخ تبحث عنه، نسيت ما كنت تريده، ولنفترض -مثلاً- أنك في طريقك إلى المطبخ تساءلت عمًا إذا كان البريد قد وصل، حينئذٍ، تحل هذه الفكرة الجديدة محل فكرة البحث عن المقص الذي تريده من المطبخ.

لنقل إنك نسيت مظلتك في غرفة الطبيب بسبب تركيزك على ضرورة الحصول على الوصفة الطبية قبل إغلاق الصيدلية: (فهل يأتري عندما تغادر وتجد الجو ممطرًا، ستتذكر أنك نسيت مظلتك، فتعود أدراجك لأخذها؟).

في أثناء طريقك برفقة أحد أصدقائك في السيارة لمشاهدة فيلم ما، شتت حديثه معك تركيزك، فلم تُعدَّ تدرك أين تسير بالضبط، فنسيت الانعطاف يسارًا عند ممر محدد يقودك إلى الوجهة التي تريد، ولم تُعدَّ تتذكر إلا بعد فوات الأوان.

## العوامل المؤثرة في الذاكرة

بالطبع، عرف الناس من شتى الأعمار هذه التجارب، لكن كلما تقدَّمت بنا السن، واجهنا مزيدًا من الصعوبة في تركيز انتباهنا على أكثر من شيء في الوقت نفسه، فبدلاً من الاستسلام لعدم قدرتك على فعل شيء تجاه هذه التجارب المحبطة، حاول إدراك حقيقة محدودية سعة الذاكرة العاملة، ومن

ثم ابتعد عن كل ما قد يلهيك عمًا تركز فيه من عمل، كلما كان ذلك ممكنًا، ولا سيما عند أدائك أعمالاً قد تتطوي على خطورة، إن لم تولها انتباهك كله، كقيادة السيارة، والطبخ، وتناول العقاقير الطبية؛ فمثلاً عندما تقود سيارتك في منطقة غير مألوفة، أو كان عليك تغيير اتجاه سيرك وسط الحركة، يجدر بك الطلب إلى مرافقك الكف عن الحديث إليك مؤقتًا.

\* تمرين: أشياء تُشتت الانتباه

فيما يأتي قصتان قصيرتان، طالع القصة الأولى في غرفة هادئة، ثم اقرأ الأخرى في بيئة فيها تحدُّ لانتباهك، كمشاهدتك التلفاز أو استماعك المذياع.

القصة الأولى

لدى فينا ثلاث تذاكر لحضور حفل موسيقى الريف؛ لذا دعت ابنة عمها وصديقتها، وأعدتّ غداءً للرحلة من شطائر محشوة، وسلطة البطاطا، وبعض الفاكهة، ثم وضعت بطانياتهن المزرکشة عند ظلِّ شجرة، وتعالّت أصوات الموسيقى بين صوت الجيتار وصوت الطبل، لينتهي الحفل الموسيقي بعد إعادة المقطوعات الموسيقية ثلاث مرات.

تأمل عدد التفاصيل التي يمكنك تذكرها في هذه القصة، والآن، تذكر إيقاف تشغيل المذياع أو التلفاز.

### القصة الثانية

جاء أحد حرس الإنقاذ<sup>(1)</sup> الذي يعمل عند شاطئ صخري، للعمل على دراجته النارية الفضية اللون، فبدّل ثيابه من البنطال (الجينز) الأزرق إلى البذلة الخاصة بالسباحة، ثم وضع صفارته حول عنقه، فأطلق صفارته صائحاً في ثلاثة مراهقين أوغلوا بعيداً في السباحة ليعودوا قرب الشاطئ، وعند الغروب، جاءت خطيبته الشقراء حاملة إليه شطيرة محشوة بالسجق الساخن، إضافة إلى مشروب الكوكاكولا وبعض رقائق البطاطا المقلية.

هل لاحظت وجود اختلافات فيما يتعلق بقدرتك على استعادة تفاصيل هاتين القصتين؟ \*

(1) حرس الإنقاذ: سباحون محترفون مكلفون بإنقاذ مَنْ يسبحون حين تعرضهم لخطر الغرق. (المترجم).

### خبيّة الأمل

مقارنة بالصغار، يُلاحظ أن كبار السن أقل تفاعلاً بقدرتهم على التذكُّر، فغالباً ما يرددون: «لا أستطيع تذكُّر أي شيء بعد اليوم»، في حين يُعزى نسيان الصغار إلى عدم الاهتمام أو قلة الجهد، فعادةً عندما نتوقع الفشل في شيء ما، نجد أن هذا الإحساس يعزِّز احتمال حدوث الفشل فعلاً، وغالباً ما يتسبب السلوك السلبي تجاه الذاكرة في جعلنا:

- لا نبذل الجهد اللازم لكي نتذكر.
- نتفادى كل عمل يتطلب حضور الذاكرة النشطة.
- نشعر بالقلق عندما توضع ذاكرتنا على المحك في الحياة اليومية.

## مثال

في أثناء حضورها مأدبة أقيمت لتكريم المتطوعين تَمِينًا لدورهم في خدمة المجتمع، شعرت جولي بالارتباك واجتاحها القلق؛ لأنها لم تخاطب الحاضرين بأسمائهم، مع أنها تعرف وجوه كثير منهم، فحدّثت نفسها: «يبدو أنني لن أستطيع تذكُّر الأسماء بعد اليوم!»، ومنذ ذلك، صارت تتفادى التجمعات إن لم تكن تعرف الحاضرين كلهم، ومع أن ربيبتها أعطتها كتابًا يشرح كيفية تذكُّر الأسماء لمساعدتها على التغلب على هذه المشكلة، إلا أنها كانت واثقة من عدم جدوى تلك التقنيات.

عندما يواجهك عمَلٌ يتطلب ذاكرة حاضرة وبديهة سريعة، هل تجد نفسك تردّد: «لن أستطيع فعل هذا أبدًا، فما فائدة المحاولة إذن؟»، أحياناً، نرسل إلى أنفسنا رسائل سلبية دون وعينا بخطورتها، فانتبه إلى تلك الأفكار الذاتية الانهزامية التي تحد من قدرتك على التذكُّر، بل الأجدر أن تقول بدلاً من ذلك: «لست متأكدًا إن كنت أستطيع فعل هذا، غير أنني سوف أحاول غاية جهدي».

## الكسل

نطالع دائماً أن الأنشطة الذهنية، والاجتماعية، والجسدية، مفيدة للعقل والجسد على حدٍ سواء، فحاول في أثناء قراءتك هذا الجزء، اكتشاف إذا ما كان النشاط الزائد مفيداً فعلاً لذاكرتك، واختبر سلوكك وجهدك لترى إذا ما كان أسلوبك في رؤية الأشياء يؤثر في مستوى نشاطك.

## عدم تحفيز الذهن

ينطبق القول المأثور: «استخدمه، وإلا ستفقدته»، دائماً على عمل الذاكرة؛ إذ يعزّز النشاط الذهني وتوظيف مهارات الذاكرة بشكل دائم، قدرتك على التذكُّر، وفيما يأتي بعض أمثلة لتحفيز الذهن:

- الانضمام إلى فصول تعليم الكبار.
- المشاركة في الحوار الجماعي.
- حل الكلمات المتقاطعة.
- ممارسة ألعاب الورق وألعاب الرقاع<sup>(1)</sup>.
- ممارسة ألعاب الذاكرة بوساطة الإنترنت.
- محاولة الإجابة عن أسئلة البرامج الإذاعية والتلفازية.
- تعلم كيفية الاستفادة من كل مميزات ما تعثر عليه من أداة إلكترونية.
- استخدام تقنيات الذاكرة التي تعلمتها حديثاً باستمرار.

## مثال

تهتم كارين كثيراً بالأحداث الجارية، ومع أنها تطالع الصحف يومياً، إلا أنها حديثاً تجد صعوبة في تذكر ما تحتاج إليه من معلومات لتحديد موقفها من القضايا السياسية، لكنها بدلاً من الاستسلام لهذا الشعور، انضمت إلى مجموعة في المكتبة، مهتمة بمناقشة الأحداث الراهنة، فاستمتعت كثيراً بالمناقشات البناءة، وتعزّزت ذاكرتها تجاه القضايا

(1) ألعاب الرقاع: اسم عام يطلق على الألعاب التي قَوِّمُها تحريك البباق أو الحجارة على رقعة ما، مثل: الشطرنج والنرد. (المترجم).

السياسية من خلال ما كانت تبذله من جهد في إعداد الموضوعات التي تودُّ طرحها على المجموعة للمناقشة، وما تسمعه من آرائهم تجاهها.

## الانقطاع عن المجتمع:

يرى كثيرٌ من الخبراء أن التفاعل الاجتماعي يشكل عاملاً مهماً في تحسين القدرات الذهنية؛ إذ ينعدم الباعث على التركيز وترتيب الأفكار في حال لم يكن الإنسان مرتبطاً بتفاعل يومي مع المجتمع، وبذلك تقل حاجته إلى التذكُّر، فتضعف ذاكرته، فالتواصل الاجتماعي يُوفِّر لك فرصة سانحة للحديث عن حياتك، مما يقوي ذاكرتك، فيرسخ فيها ما أنجزته وما تعلمته.

## مثالان

وردتك رسالة عن طريق بريدك الإلكتروني من أختك، تخبرك فيها أن بنت أختك قدّمت عرضاً لشراء بيتها الأول، وعندما اتصلت عليك أختك لاحقاً خلال الأسبوع نفسه قائلة: (اشترته جيني!)، لم تكن لديك أدنى فكرة عماذا تتحدث، وقبل الحكم على ذاكرتك بالفشل، تذكر أنك التقتيت عدداً محدوداً من الأشخاص خلال الأسبوع، ولم تتحدث إلى أحدهم عن هذه المعلومة، فالحديث إلى الآخرين عمّا تتلقاه من معلومات، يساعد على تفسيرها عميقاً في الذاكرة، ما يعزّز فرصتك في القدرة على استعادتها عند الحاجة.

يعيش دان وحيداً دون أن يكون له أقرباء بجواره، يعاني التهاباً خطيراً في المفاصل ومشكلات في القلب، ولهذا يشعر بالقلق والخوف كلما غادر داره، وقد اعتاد جاره الجلوس معه برهة يومياً كلما حمل إليه البريد، فلاحظ أن حالة النسيان التي يعانيتها دان تزداد يوماً بعد آخر، لدرجة

أنه نادراً ما يعرف أي يوم هذا أو ذاك، كما أخبر جاره بنسيانته مواعيد له مع طبيبين، وعندما تمكّن أخيراً من مقابلة الطبيب، كان دان قد أصيب بقرحه في قدمه تستدعي رعاية طبية، فأمر الطبيب ممرضة بزيارته لعلاج الجرح، وتقديم الرعاية الصحية المنزلية ثلاث مرات أسبوعياً؛ لتوفير العناية الشخصية وخدمات التدبير المنزلي.

بعد أسابيع قليلة، لاحظ جاره أن دان أصبح أكثر انتباهاً، ويعرف الأيام باستمرار متطلّعاً لما يتلقاه من دعم؛ إذ تزوره الممرضة هيلاري يوم الإثنين، والأربعاء، والجمعة من كل أسبوع، فحدّث دان جاره: «أصبحت اليوم أحرص على متابعة الأخبار؛ لأن هيلاري مهتمة كثيراً بالانتخابات، وتريد دائماً معرفة رأبي».

### عدم ممارسة الرياضة

لا شك أن للرياضة منافع عديدة يدركها الجميع؛ إذ نعرف أنها تقوي العظام والعضلات، وتحد من مخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية، (داء السكري والتوتر)، كما أثبتت الدراسات المتتالية كلها أن تعزيز اللياقة البدنية يساعد على تحسين الأداء في الاختبارات المعرفية، وفي دراسات أجريت على بعض الحيوانات، أظهر فحص دماغ الفئران التي أُخضعتَ لتمارين رياضية، ظهور خلايا عصبية جديدة لتلك التي تشكل الوحدة الوظيفية الأساسية في النسيج العصبي، في حين لم يحدث هذا في دماغ الفئران التي لم تخضع لتمارين رياضية، وأظهرت الدراسات أيضاً أن ممارسة التمارين الرياضية مرات عدة في الأسبوع لمدة تتراوح بين 30 و60 دقيقة، قد تساعد على زيادة حجم المخ، وتحسين مستوى أداء الذاكرة والتفكير، ومع أن الباحثين ما زالوا يبحثون لتحديد مقدار الرياضة المطلوب، لتحقيق أقصى قدر من الفائدة، إلا

أنهم أجمعوا على ضرورة ممارسة الرياضة أسبوعياً في الهواء الطلق لتحسين مستوى الإدراك المعرفي.

## مثال

بسبب ازدياد برنامج عملها وقسوة الشتاء في ولاية مينيسوتا، انقطعت كيت عن ممارسة التمارين الرياضية، فلاحظت إثر ذلك، إضافة إلى ضعف لياقتها البدنية، تناقصاً مطرداً في كفاءة ذاكرتها، فحاول أصدقاؤها تشجيعها للالتحاق بصالة لممارسة التمارين الرياضية، لكنها لم تكن تحبذ الفكرة، وأمام إصرار أصدقائها، لم تكن كيت تجد بداً من النزول عند رأيهم، فالتحقت بصالة لممارسة التمارين الجسدية في الهواء الطلق. كان الأمر صعباً عليها في الأسبوعين الأولين، ولأنها دفعت رسوماً لمدة ثمانية أسابيع، اضطرت إلى مواصلة المشوار، فلاحظت بعد شهر، زيادة طاقتها وزيادة حدة ذهنها، فقرأت موضوعاً عن العلاقة بين ممارسة التمارين الجسدية وبين عمل المخ، فشكرت أصدقاءها قائلة: «ربما تكون هذه الصالة الرياضية مفيدة لعقلي وجسدي على حد سواء».

## عدم التنظيم في الحياة اليومية

تعزى معظم حالات النسيان وضياع الأشياء إلى الفوضى في أسلوب الحياة؛ إذ يفرض بك عدم التزامك بنظام محدد للاهتمام بمواعيدك، إعادة الأشياء إلى مكانها الصحيح في دارك، أو تسديد فواتير الخدمات في موعدها، أو حفظ المستندات المهمة في مكان آمن، ... يفرض بك هذا كله لكي تكون أكثر ميلاً إلى النسيان، فقد طوّر معظم الناس عادةً أبداعية لتنظيم شؤون حياتهم، في حين ما زال بعضهم يعيش في فوضى دونما مبالاة، فإن كنت ترى أن بعض

ما تعانيه من حالات نسيان يعود إلى عدم ترتيب عاداتك اليومية، فربما لَزِمَكَ تطوير بعض عادات تنظيم جديدة، وصحيح أن الأمر يتطلب عملاً جاداً لتحقيق التغيير المنشود، لكن الترتيب يُوفِّر ما قد يُبْذَل من جهد على المدى البعيد.

## مثالان

تشتكي كاثي: «دائماً أسجل الأشياء التي أريد فعلها، وأحفظها في قوائم، ثم أفقدها»، وقد سمعت مشاركين آخرين في مركز الاستجمام الذي تحضر فيه دورة لتنشيط الذاكرة، يشكون من الحالة نفسها، فطلب إليهم معلمهم حفظ قوائم الأشياء كلها التي يودون شراءها أو إنجازها في مكان واحد مناسب، يسهل الوصول إليه، فأدركت كاثي لاحقاً أنها تكتب تلك القوائم في قصاصات ورق متفرقة، ثم تتركها مبعثرة هنا وهناك على اتساع بيتها، فعالجت المشكلة بإفراء مذكرة خاصة لكتابة تلك الأشياء والاحتفاظ بها في مطبخها.

لاحظت ذات يوم، ازدياد مبلغ فاتورة بطاقتك الائتمانية بطريقة غير عادية، ومع أنك كنت واثقاً من نفسك ثقة تامة، بأنك دفعت مبلغ فاتورة الشهر الأخير، لكنك لم تجد ما يؤكد هذا في كشف حسابك لدى البنك، فاندفعت تبحث عن الفاتورة في الأماكن كلها التي تعتقد وجودها فيها، لكن مساعيك فشلت، ثم اكتشفت صدفة أنها موجودة بين صفحات الكتاب الذي تطالعه، بعد أن اتصلت على شركة البطاقات الائتمانية شاكية عدم تثبيت سداد تلك الفاتورة في كشف الحساب لدى البنك، إذن، ليس ثمة شك أنك نسيت سدادها، وهكذا يفشل معظم الناس في ترتيب ميزانية المنزل دون أن يكون لديهم نظام ما لترتيب هذا الأمر، فمن السهولة بمكان أن يحدث مثل هذا عندما تكون فواتير مشترياتك مبعثرة في شتى أرجاء المنزل، وتفتقر إلى جدول نظام محدد لسدادها. (لتفادي دفع

الغرامات، يعتمد بعض الناس إلى إعداد حسابه بحيث يمكنه دفع فواتيره تلقائياً بوساطة الشبكة).

\* مهمة

- اختر مجالاً ما في حياتك، تعتقد أن تنظيمه يجعلك تتذكر:
- ..... تخصيص مكان لحفظ نقودي / أو مفاتيحي / أو نظارتي /  
أو غيرها.
- ..... تذكر المرة الأخيرة التي قدمت فيها دعماً لجميعتي  
الخيرية المفضلة.
- ..... إرسال بطاقات التهئة بعيد الميلاد لأفراد الأسرة والأصدقاء  
في وقتها.
- ..... سداد فواتير مشترياتي عندما يحين أجلها.
- ..... تخصيص مكان لحفظ المقص / أو الشريط اللاصق / أو القلم  
الرصاص / أو المبراة / أو ورق التغليف / أو أشياء أخرى .
- ..... تحميل أسطوانة الغاز في السيارة لتعبئتها قبل نفاذها.
- ..... إخراج النفايات من المنزل ووضعها في المكان المخصص.  
..... اختيارك .....
- أما وقد اخترت الآن مجالاً ما من جوانب حياتك، فكّر في طريقة  
لترتيبه بحيث تستطيع تذكره؛ فمثلاً ربما تُثبّت علّاقة مفاتيح في  
المكان الذي تحفظ فيه مفاتيحك دائماً.

المشكلة:

.....  
.....  
.....

طريقتك لمعالجتها:

.....  
.....  
.....

النتائج:

.....  
.....  
.....

لماذا لا تختار هدفاً آخر بعد إكمالك هذا الهدف؟

المشكلة:

.....  
.....  
.....

طريقتك لمعالجتها:

.....  
.....  
.....

النتائج:

.....  
.....  
\* .....





11

## هل تكمن المشكلة في مزاجك؟

«تعمل الذكريات بصورة معاكسة؛ إن توقفت عن ملاحظتها وأدرت إليها ظهرك، فغالبًا ما تعود إليك من تلقاء نفسها».

ستيفن كنع

ربما أدهشك أن تعلم أن مزاجك قد يؤثر في ذاكرتك، فإن كنت تعاني الاكتئاب، أو الحزن، أو القلق، أو التوتر، فقد لا تشعر بالأعراض أو تدرك أن تلك الحالات قد تقضي إلى مشكلات في ذاكرتك، وعليه، نأمل أن يساعدك هذا الجزء من الكتاب، وما ورد فيه من أمثلة، على إدراك أهمية مزاجك، وما يمكن أن يحدثه من تأثير في ذاكرتك.

### الاكتئاب:

يرى كثيرون أن الاكتئاب يحدث نتيجة طبيعية لتقدم السن، غير أنه مرض، يمكن معالجته والتعافي منه، ونحن ندرك جميعًا أن مشكلات الذاكرة غالبًا ما تكون مصحوبة بالاكتئاب، وحالما تتم معالجته، تتحسن الذاكرة، وفيما يأتي قائمة بأعراض الإصابة بالاكتئاب التي حددها موقع المعهد الوطني للصحة العقلية ([www.nimh.nih.gov/health](http://www.nimh.nih.gov/health)):

- الشعور الدائم بالحزن، القلق أو المشاعر (الخواوية).

- مشاعر اليأس والتشاؤم.
- الشعور بالذنب، تحقير الذات والحط من قدرها، والضعف نتيجة عدم وجود مُعين أو نصير.
- حدّة الطبع، القلق والاضطراب.
- العزوف عن الأنشطة أو الهوايات الممتعة، بما فيها الجنس.
- التعب وفقدان الطاقة.
- الصعوبة في التركيز، وتذكُّ التفاصيل، واتخاذ القرارات.
- الأرق الذي يحول دون النوم حتى ساعات الصباح الأولى، أو الإفراط في النوم.
- الشراهة للطعام وتناوله حتى التخمّة أو فقدان الشهية.
- التفكير في الانتحار، ومحاولة الإقدام عليه.
- الأوجاع أو الآلام، والصداع، وتشنُّج العضلات، والمغص أو مشكلات عسر الهضم التي لا تتحسن حتى مع تناول الدواء.

### كيف يؤثر الاكتئاب في الذاكرة؟

الحافز: عندما تكون مكتئبًا، لن تكثر لكى تذكُّر اسم جارك الجديد، أو الوقت الذي ينبغي أن تذهب فيه إلى صفِّك الرياضي، أو اسم المرشح لمجلس المدينة؛ إذ لن يبدو أحد هذه الأشياء يهملك.

التركيز: حتى إن أردت قراءة الكتاب الذي سوف يُناقش في أثناء اجتماع نادي الكتاب المقبل، فقد يجعلك الاكتئاب مرتبكًا ومشوشًا، وبذلك لن تستطيع التركيز على العمل.

**الإدراك:** في حال إصابتك بالاكتئاب، قد تُفهم بعض حالات النسيان المحدودة التي تشعر بها، دليلاً على عدم قدرتك على تذكر أي شيء مطلقاً.

## مثال

يعاني إيد نوبات اكتئاب منذ سنوات عدة، وقد لاحظت أسرته وأصدقاؤه أنه عندما تجتاحه نوبة الاكتئاب تلك، ينسى المواعيد، ويخلط بين أسماء جيرانه، وينسى حتى ما حدث البارحة، في المرات الأولى المعدودة التي حدث فيها هذا، ظننت أسرته أنه ربما أصيب بمرض ألزهايمر، وبعد تقييم شامل لحالته، توصل دكتور جارسيا إلى أنه بالإمكان العمل على تحسين ذاكرة إيد، إن تمت معالجة ما يعانيه من اكتئاب، بالجمع بين الدواء والدعم النفسي، وأوصى أيضاً عائلته بضرورة الاهتمام بانتظامه في تناول الدواء، ومساعدته على تسديد فواتير مشترياته وتذكيره بمواعيده، كلما انتابته نوبة الاكتئاب تلك.

## الفقد والحزن

عندما نعاني حالة فقد مؤثرة، غالباً ما تجتاحنا مشاعر الألم والحزن، فيصعب علينا كثيراً التركيز على أي شيء، بعيداً عن ذواتنا، وعادة تصاحب حالات الحزن ظهور أعراض الاكتئاب، إلا أنها تزول تدريجياً مع الوقت، ما لم يجس الشخص المفجوع نفسه داخلها.

عند الحديث عن الفقد والحزن، يذهب تفكير معظم الناس مباشرة إلى الموت، وفي الحقيقة، الشعور بالفقد والخسارة قد يصاحب أحداثاً عديدة بما فيها الانتقال من مكان إلى آخر، أو إجراء عملية جراحية مهمة، أو التقاعد عن

العمل، أو مشكلات السمع والبصر، أو مرض صديق أو أحد أفراد الأسرة، أو تغيير الأحوال المادية، أو نفوق حيوان أليف، أو زواج قاصر أو صديق، أو ما يطرأ على الصحة من تغيرات... ويحدث هذا، حتى في حال التغييرات التي نخترها بمحض إرادتنا، كالتقاعد والانتقال، وبالطبع يتعاظم الأثر كلما اجتمع اثنان أو أكثر من تلك التغييرات في حياة الشخص المعني.

## مثالان

كان سين متلهفًا طوال سنوات للتقاعد الذي حصل عليه أخيرًا، حيث كان متسوقًا للسهر، ومع عدم وجود مدير يتأهب دائمًا للرد على أسئلته وقضاء الوقت في ورشته أسفل داره، فاندesh حينما اكتشف -مع هذا- أنه غالبًا ما يشعر بالحزن والنهايات المبهمة، ولاحظ أيضًا أنه صار ينسى الأشياء. فحفزته زوجته لمساعدة المقعدين من خلال توصيل الطعام إليهم على دراجة هوائية، وانضم إلى فصل لتعلم الرسم، وهكذا عندما شعر بأنه إنسان مفيد للآخرين، ذهب عنه الحزن؛ وعادت ذاكرته إلى سابق عهدها من القوة والنشاط.

خطب جيف كريستين سنة ونصف السنة، وظن أن الأمور سوف تسير على ما يرام، وخطط معها للمستقبل، فأخبرته عند انقضاء العطلة أنها بدأت تشعر منذ مدة بعدم سعادتها في علاقتها معه، ولهذا لا تودُّ التقاه مجددًا، شعر جيف في البداية بغضب شديد، محدثًا نفسه أنه من الأفضل له أن يقطع علاقتهم بها، ومع مرور الأيام، وجد نفسه غارقًا في الحزن على فراقها ومحطماً نفسياً، وفقد التركيز في عمله، ونسي موعد احتفال صديقه بعيد ميلاده، وبدا له كأنه فقد عقله، فسأل نفسه عما إذا كان قد فقد ذاكرته، ولم يكن يدري ما يجب عليه فعله حيال هذا الأمر، فاكتشف

بعد مرور أشهر عدة أن حالته بدأت تتحسن، وكذلك الحال فيما يتعلق بذاكرته التي عادت إلى طبيعتها مع استمرار تعافيه من حزنه.

## القلق

يُشَخَّصُ القلق على أنه حزن داخلي، مصحوب بأعراض جسدية ومخاوف مبهمة، ويفشل كثير من الأشخاص المصابين بقلق حاد في التركيز على أي شيء خارج نطاق ذواتهم؛ إذ تكون أذهانهم متخنة بمخاوف جمّة، ولهذا يعجزون عن الانتباه إلى ما يجري حولهم من أحداث، وأيضاً يؤثر فشل ذاكرتهم في حياتهم اليومية. نورد فيما يأتي بعض أعراض القلق:

- تؤثر الأعصاب، أو الهم، أو الخوف.
- ترقّب شرّاً قادمٍ وشيك، كالموت، أو المرض، أو مصيبة ما.
- نوبات هلع.
- صعوبة التركيز.
- الأرق الذي يحول دون النوم، حتى ساعات الصباح الأولى.
- الخوف من احتمالية الإصابة بأمراض جسدية.
- تسارع وتيرة نبضات القلب.
- اضطراب المعدة أو الإسهال.
- التّعرق.
- الدوخة أو الدوار.
- الضجر وهياج الأعصاب.
- حدة الطبع.

## مثال

تصف ديان نفسها: شخصًا مسكونًا دائمًا بالهم، غير أن الحالة ازدادت سوءًا مع تقدُّمها في السن، فهي قلقة بشأن ابنها الذي لم يستطع الزواج بعد، وحفيدتها التي لا تنفك عن مَصِّ إصبعها، وكذلك ارتفاع ضغط دمها والتهاب مفاصلها الذي أثر في قدرتها على الاهتمام بشؤون بيتها، ما جعلها تشعر بالقلق، وعاجزة عن التمتع بنوم كافٍ هادئ، وقضاء معظم يومها في الهم والاضطراب، وعاجزة عن تذكُّر الأشياء كما ينبغي. وعندما ذهبت إلى المستوصف لقياس ضغط دمها، أفصحت ديان للممرضة عمَّا تعانيه من قلق، فأقترحت عليها مناقشة الأمر مع الطبيب، فأوصى الدكتور هول بخضوعها لعلاج نفسي من قبل المجموعة التي تُقدِّم الدعم للأشخاص الذين يعانون القلق أو الاكتئاب، حيث تتعلم ديان طرقًا جديدة للتعامل مع قلقها، مستفيدة مما تُقدِّمه المجموعة من دعم، فأدركت ديان ضمن المجموعة أنها ليست لها حيلة على حالة ابنها الذي لم يتزوج بعد، وكذلك الحال فيما يتعلق بعادة حفيدتها التي أدمنت مَصِّ إصبعها، حيث أقسمت على نفسها أنها سوف تبذل كل ما تستطيع من جهد لحذف هذه المتاعب من قائمة اهتماماتها، وساعدتها المجموعة أيضًا على التفكير في المستقبل في حال عجزت حاليًا عن تدبير شؤون منزلها. ومع هذا، تدرك ديان جيدًا أنها سوف تظل تحمل عبء الهم، غير أن بعض أعراض قلقها سوف تهدأ، بما فيها مشكلات الذاكرة، عندما تتذكَّر عدم جدوى القلق تجاه تلك الأشياء التي لا تستطيع السيطرة عليها، ومع فتور حدة القلق، تحسَّن مستوى تركيزها وقدرتها على التذكُّر.

## التوتر

عندما نشعر بالتوتر، أو الضغط، أو نكون في عجلة من الأمر، فغالبًا

يستحيل أن:

- نكرس الاهتمام اللازم لتعلم معلومات جديدة.
- نركز على التفاصيل التي نودُّ تذكُّرها لاحقًا.
- الاسترخاء لمدة كافية بما يتيح للذاكرة أن تتساق.

وعادة نميل أكثر إلى النسيان عندما نعاني ضغطًا شديدًا، ويُعزى هذا إلى بعض العوامل، كالانتقال من مكان إلى آخر، أو المرض، أو فقد، أو التقاعد عن العمل، أو حتى عندما نكون تحت ضغط محدود لتجارب بسيطة، كالتأخر عن موعد ما، أو وضع مفاتيح البيت في غير مكانها المعتاد، أو التجهيز لحفل ما أو الاستعداد لرحلة. ويجب التأكيد هنا: قد ننسى كثيرًا في مثل تلك الأوقات، لكن سرعان ما تتحسن الذاكرة عند ذهاب حدة التوتر.

## مثال

كنت مشغولة طوال أيام الأسبوع؛ استعدادًا لاستقبال ابنك القادم من كاليفورنيا حيث يسكن، لزيارتك مع أسرته. واكتشفت أن مغسلة المطبخ مسدودة، ولم تُعدَّ تُصرف الماء، والسبب متاح فقط في الوقت الذي تكونين فيه أنت في المطار لاستقبال ابنك وأسرته، فطلبت إلى جارتي أن تتركي معها مفتاح بيتك عندما تذهبين إلى المطار؛ لكي يتمكن السبب من الدخول لإصلاح انسداد المغسلة، فأصابك الذعر عندما اكتشفت أنك نسيت ترك المفتاح عند جارتيك، بسبب ما تعانين من ضغط وأعباء وسباق للزمن، فنسيت أهم شيء كان ينبغي لك إنجازه، في مثل هذه الحالة، يُستحسن التصرف في اللحظة نفسها التي أدركت فيها المشكلة.



Obseikan.com





12

## اسأل طبيبك عن المشكلات الصحية

«لقد وهبنا الله ذاكرة حتى نتذكر ما يكون لدينا من أزهار في شهر ديسمبر، فنستمع بها».

ج.م باري

### مثال

يبدو ابن إلين مهتمًا كثيرًا بحالة النسيان التي تعانيها والدته، ولهذا كان يؤكد لها باستمرار ضرورة المحاولة الجادة لتذكُر معلوماتها، ويرى أنه لا بُدَّ لها من تعلم بعض التقنيات الخاصة بتنشيط الذاكرة، فعرفَ من أحد جيرانه بوجود فصل دراسي خاص لتقديم دروس عن موضوع الذاكرة، فألحَّ على والدته للانضمام إليه، مع أنها لم تكن متحمسة للفكرة، فاتصل بالمعلمة لتسجيل والدته شارحًا لها مشكلتها، وموضحًا أنها دائمًا تردد ما تقول، وأحيانًا تنسى حتى اتصاله عليها، وتنسى أيضًا المكان الذي تضع فيه فواتيرها؛ ما اضطرها إلى الانسحاب من مجموعتها التي تمارس معها لعب الورق.

وبعد شرح ابن إلين ما تعانيه والدته من مشكلات مع ذاكرتها للمعلمة، وإقناعه لها بتحسين حالتها في حال انضمت إلى ذلك الصف، تساءلت

المعلمة إذا ما كان الأمر مرتبطاً بأي مشكلات صحية، ولهذا اقترحت عليه الذهاب مع والدته إلى الطبيب عند زيارتها المقبلة؛ لعرض المشكلة عليه، ومن ثم مناقشتها معه.

فثمة علاقة وثيقة بين الصحة الجسدية وعمل الذهن، ولهذا قد تؤثر بعض عوامل كالأمراض، أو العقاقير الطبية، أو مشكلات السمع والبصر، أو التعب والإجهاد، أو الكحول، أو طبيعة الغذاء في ذاكرتك، ولهذا فالأفضل أن تسأل طبيبك إذا ما كانت التغييرات التي طرأت على ذاكرتك، ذات صلة بمشكلات صحية أو تناول الأدوية.

### بعض الأمراض الجسدية

مع أن كثيراً من كبار السن، لا يعانون عادة حالات حادة من فقدان الذاكرة، إلا أن مشكلات الذاكرة قد تكون مؤشراً على عدم عمل الجسم كما ينبغي، ولهذا ربما فاقمت بعض الأمراض الجسدية مشكلات الذاكرة المعتلة أصلاً، التي تكون أكثر استعداداً للتأثر من الذاكرة القوية، وأضعف الإيمان أنها قد تُحدث بعض تغييرات في ذاكرة مَنْ لم يسبق له أن عانى فقدان الذاكرة من قَبْلُ.

على صعيدٍ آخر، قد تؤدي بعض الحالات مثل: الحمى، أو الجفاف الذي يحدث نتيجة الإصابة ببعض الأمراض كالكوليرا مثلاً، أو أمراض الغدة الدرقية، إلى تغييرات مؤقتة في الذاكرة، تزول بعلاج هذه الحالة أو تلك، وقد أصبح من المعلوم بالضرورة على نطاق واسع، أن التهابات المسالك البولية، تسبب مشكلات في الذاكرة لدى كبار السن.

ومن ناحية ثانية، قد يستحيل التعافي من تأثير بعض أنواع الأمراض، أو التعرض للجروح التي تُحدث ضررًا على المخ، ويُعدُّ مرض ألزهايمر أشهر الأسباب التي تحول دون استعادة الذاكرة. (للمزيد من المعلومات عن مرض ألزهايمر، وبعض الأمراض الأخرى التي تسبب الخرف، راجع الملحق في آخر الكتاب).

وفي المقابل، تسبب السكتات الدماغية والجروح والرضوض التي يتعرض لها الرأس عادة، مشكلات في الذاكرة، قد تُظهر تحسُّنًا ما في الأشهر التي تلي ما حدث من أذى، لكنها غالبًا ما تُفضي إلى تغييرات يستحيل التعافي منها.

فإن كنت حريصًا على سلامة ذاكرتك وصحتها، وأردت استبعاد تأثير أي مرض جسدي فيها، فالخطوة الأولى هي المسارعة إلى زيارة طبيبك، الذي يكون حتمًا مطلعًا على تاريخك الطبي؛ إذ يفنقر بعض الأطباء إلى التدريب المطلوب للقدرة على تقييم الحالة الذهنية لكبار السن، فأنثدَّ يجدر بك أن تستشير طبيبًا صاحب تدريب محدد في أمراض الشيخوخة أو أمراض الأعصاب، يتمتع بالمهارات اللازمة للتشخيص؛ حتى يستطيع التفريق بين طائفة واسعة من الأسباب المحتملة لفقدان الذاكرة، وعادة يشتمل التقييم الطبي على:

- الاطلاع على التاريخ الاجتماعي والطبي للمريض وأحد أقربائه أو أصدقائه.
- فحص طبي شامل.
- فحص شامل للجهاز العصبي، يتألف من سلسلة اختبارات تُوفَّر أكبر قدر ممكن من المعلومات حول عمليات التذكُّر.

- فحص الدم؛ لمعرفة إذا ما كان الشخص المعني يعاني قصوراً في عمل الغدة الدرقية، الكلى والكبد أو أنواعاً خاصة من سوء التغذية، مثل: فقر الدم الخبيث، أو عدم قدرة الدم على امتصاص فيتامين (ب 12)، أو التلوث، أو اختلال في الاستقلاب والتركيب الكيميائي.
- تحليل البول؛ لمعرفة إذا ما كان ثمة التهابات في المسالك البولية.
- وتشمل بعض الفحوص الأخرى التي ربما يوصي بها الطبيب المختص:
- صورة مقطعية للمخ، وهي طريقة تشخيص تجمع بين الأشعة السينية وبين تقنية الحاسوب، للحصول على صور أفقية للمخ (تعرف عادة بالشرائح).
- تصوير المخ بالرنين المغناطيسي، وهو أسلوب تشخيص يجمع بين مجموعة من مغناطيسيات ضخمة تردد الموجات، مثل المستخدمة في البث الإذاعي والحاسوب، للحصول على صور تشتمل على تفاصيل دقيقة لأعضاء الجسم وطريقة انتظامها فيه، بما فيها المخ.
- صورة مقطعية إلكترونية للمخ، تلتقط بوساطة الطاقة الذرية، توضح كيفية عمل المخ وأنسجته (فيما تقتصر بعض أنواع التصوير الأخرى، مثل: الصورة المقطعية العادية أو التصوير بالرنين المغناطيسي على إظهار التركيب التشريحي للمخ).
- تصوير الموجات الدماغية لقياس التيار الكهربائي الذي تحدّثه خلايا الدماغ البشري وتسجيله، وهو أسلوب يساعد الطبيب على تشخيص داء الصرع، ومختلف ضروب الأذى التي تصيب الدماغ.

- سحّب خزعة من القناة الشوكية لتحليل طبيعة السائل الذي يوجد داخلها؛ لمعرفة إذا ما كان ثمة ورم خبيث أو ما يُعرف بـ (الزهري العصبي) وبعض أنواع خاصة من الالتهابات.

## مثال

عندما وصلت ميح -التي تُعنى بنظافة المنازل- شقة ثيرسا في زيارتها الأسبوعية الاعتيادية، وجدت ثيرسا مستلقية على الفراش تعاني اضطراباً وارتباكاً شديدين، وعندما سألتها ميح إن كانت قد تناولت إفطارها، ردّت ثيرسا أنها ليست متأكّدة، إضافة إلى أنها لم تستطع تذكّر اسم ميح أو حتى سبب وجودها داخل شقتها، ولأنه لم يحدث أن عانت ثيرسا حالة كتلك طيلة حياتها، استشارت ميح إحدى جاراتها التي وافقت فوراً على ضرورة اصطحاب ثيرسا للطوارئ، وفي المستشفى اكتشف الطبيب أن ثيرسا تعاني التهاباً حاداً في المسالك البولية، فأمر بتنويمها.

وبمجرد تعافيتها مما كانت تعانيه من التهاب، استعادت ثيرسا كامل وعيها، ومن ثم عادت إلى شقتها وهي تتمتع بكامل صحتها الذهنية والجسدية.

## تأثيرات بعض أنواع الأدوية

يؤثر الإفراط في تناول الأدوية في ذاكرتك؛ إذ يُؤدّي إلى الحد من قدرتك على التذكّر بسرعة، فتشعر بالخمول والارتباك، ويعمل أيضاً على الحد من قدرتك على التركيز والانتباه، ما يُصعّب الأمر عليك لتسجيل المعلومات في ذاكرتك العاملة.

في معظم الأحيان، تتأثر الذاكرة خلال بضعة أيام من بداية تناولك دواءً جديداً، أو حتى زيادة الجرعة المعتادة، وأحياناً قد تقتصر ملاحظة ما يحدث من تغيُّر على الشخص المعني فقط الذي يتناول الدواء، فيما يكون التغير في أحيان أخرى ظاهراً للآخرين. ومع هذا، نادراً ما تُحدث الأدوية تأثيراً دائماً في الذاكرة لا يزول، وفي الواقع قد تزول المشكلة تلقائياً في أثناء استمرارك في تناول الدواء، وتقلُّم جسمك عليه، وفي حال لم يحدث هذا، لا بُدَّ من استشارة طبيبك للنظر في إمكانية إيجاد أدوية بديلة تتناولها.

وعلى كل حال، لا أحد يستطيع تحديد الشخص الذي يعاني مشكلات ما في الذاكرة بسبب تعاطي الأدوية، وفي الوقت نفسه، قد يحدث هذا لأي واحد منّا. فيما يأتي قائمة ببعض الأشياء التي تجعل ذاكرة الشخص عرضة للمعاناة من مشكلات ما بسبب تناول الأدوية:

- حدوث تأثيرات جانبية للأدوية في الماضي.
- الوزن الناقص.
- التقدم في السن.
- التغيرات المفاجئة التي تطرأ على الصحة.
- تناول مجموعة كبيرة من الأدوية في الوقت نفسه.
- تناول كمية أكثر (أو أقل) مما ينبغي تناوله.
- تناول الدواء مع الكحول في الوقت نفسه.
- المعاناة بسبب بعض الحالات الصحية، مثل: مرض ألزهايمر الذي يؤثر أساساً في الذاكرة.
- بعض أنواع أمراض القلب.
- قصور الكلى.

قد يكون تأثير بعض أنواع الأدوية في الذاكرة والانتباه أكثر من تأثير غيرها، ومع هذا لا تُحدِّث الأدوية نفسها التأثير نفسه في الأشخاص جميعهم، وتشمل الأدوية التي تتطوي على مخاطرة كبيرة على الذاكرة<sup>(1)</sup>:

1. أدوية القلق والحبوب المنومة:

أ. أميين (زولبيديم).

ب. أتيغان (لورازيبام).

ج. لونستا (إسزوبيكلون).

د. سوناتا (زاليلون).

هـ. فاليم (ديازيبام).

و. زاناكس (ألبرازولام).

2. أدوية سلس البول:

أ. ديترو (تولترودين).

ب. ديتروبان أو أوكسيترو (أوكسبيتينين).

ج. إنابليكس (داريفيناسين).

د. سانكتورا (تروسبيوم).

هـ. توفياز (فيسوتيرودين).

و. فيزيكير (سوليفيناسين).

(1) الاسم الأول هو الاسم التجاري للدواء؛ أما الاسم الثاني الذي يوجد بين قوسين، فهو الاسم العلمي. (المترجم).

3. أدوية ارتخاء العضلات:

أ. ليوريزال (باكوفين).

ب. فليكسريل (سايكلوبينزابرين).

ج. سكيلازين (ميتاكسالون).

د. سوما (كاريزوبرودول).

هـ. نيورونتين (قابانتين).

4. أدوية فرط الحساسية، أو الحبوب التي تساعد على النوم:

أ. بينادريل أوسومينكس (دايفنهايدرامين).

ب. كلورتراميتون (كلورفينيرامين).

ج. يونيزوم (دوكسيلامين).

5. الأدوية التي تستخدم لتسكين الآلام:

أ. س كونتين وغيره من أنواع المورفين.

ب. دوراجيزك أو آكتك (فينتانيل).

ج. أوكسيكودين وغيره من أنواع أوكسيكودون.

د. هايدروكودون (يوجد في الفيكودين، أو نوركو، أو لورتاب...)

أو غيرها من العلامات التجارية).

أما تأثير الأدوية التي تستخدم لخفض مستوى الكوليسترول في الدم التي تُعرف عادةً بالـ (ستاتين)، فليس واضحًا بالضبط، فربما تؤدي إلى تأثير ما في

الذاكرة لدى بعض الأشخاص، أما في حال استعمالها سنة أو أكثر، فقد تعمل على الحد من الإصابة بالخرف، وتشمل<sup>(1)</sup>:

- كريستور (روزوفاستاتين).
- ليسكول (فلوفاستاتين).
- ليبيتور (أتورفاستاتين).
- ميفاكور (لوفاستاتين).
- برفاكول (برافاستاتين).
- زوكور (سيمفاستاتين).

تجدر الإشارة إلى أن مشكلات الذاكرة قد تحدث في أي وقت في أثناء مدة العلاج، غير أنها أكثر حدوثاً عند بداية تناول الدواء أو زيادة الجرعة.

على كل حال، تظل الأدوية أحد أسباب عديدة لمشكلات الذاكرة، فإن بدا لك أنك تعاني مشكلات في الذاكرة بسبب تناول الأدوية، فعليك استشارة الطبيب أو الصيدلي، واحذر: لا تتوقف مطلقاً عن تناول الدواء أو تُعدّل جرعته؛ زيادة أو نقصاناً، فأنت وحدك وطبيبك اللذان تستطيعان تحديد إذا ما كانت مشكلات ذاكرتك تعزى إلى تناول الأدوية، وتقرير ما يمكنكم فعله حيال الأمر.

بالحديث عن التأثيرات الجانبية، تمثل الوقاية دائماً كلمة السر؛ إذ يمكنك أن تصبح شريكاً في المساهمة في الحد مما تتعرض له الذاكرة من مشكلات بسبب الأدوية عن طريق:

(1) يلاحظ أن الاسم العلمي للأدوية التي تساعد على خفض مستوى الكوليسترول في الدم، ينتهي غالباً بـ (statin - ستاتين)، ولهذا يسميها بعضهم (الإستاتينات). (المترجم).

- الاحتفاظ بقائمة الأدوية، ومن ثم عرضها على طبيبك أو الصيدلي الذي تتعامل معه قبل بدء تناولها أو تعديل جرعتها.
  - التعاون مع طبيبك لمحاولة التوقف عن تناول الأدوية التي لم تُعدَّ في حاجة إليها.
  - لا تتناول الكحول إن كنت ترى أن ذاكرتك قد تتأثر بما تتناوله من أدوية.
  - تواصل مع الطبيب أو الصيدلي لتحديد مواعيد تناول الأدوية؛ للحد من تأثيرها في ذاكرتك قدر الإمكان.
  - لا تتردد في إخطار الطبيب أو الصيدلي إن كنت تظن أن ذاكرتك ربما تكون قد تأثرت بسبب تناول الدواء؛ حتى يحولا دون حدوث هذا الأمر مجدداً مع الدواء نفسه أو أدوية أخرى مماثلة.
- (كتب هذا الفصل الخاص بالأدوية، تامي ريمينتون، الحائز على درجة الدكتوراه في الصيدلة؛ الأستاذ المشارك في علم الأمراض السريرية، بجامعة ميشيجان، آن آربر).

## مثال

يعاني طوم الإجهاد والاضطراب، وبدأ ينسى أكثر من ذي قبل، فاقترحت عليه ابنته استشارة طبيبة العائلة، فاطلمت الدكتورة براون على تاريخه المرضي كله، بما فيه الأدوية التي كان يتناولها، فاكشفت أن طوم بدأ يفرط في تناول الحبوب المنومة للتغلب على ما يعانيه من أرق، وفي الوقت نفسه، يتناول أدوية ارتفاع ضغط الدم التي وصفها له في زيارته الأخيرة إليها، فتوصلت إلى

أن الخلط بين هذين الدواءين هو الذي سبّب لـ (طوم) الإجهاد ومشكلات الذاكرة، فوصفت له حيوياً منومة ينتهي مفعولها سريعاً، بحيث لا يكون لها أي تأثير في نظام حياته في أثناء النهار، ومع الوقت، تحسنت ذاكرة طوم بفضل تعديل وصفة الدواء.

### مشكلات السمع والبصر

عادة يلقي الشخص الذي يعاني مشكلات في السمع أو البصر اللوم على ذاكرته عندما يعجز عن تذكُّر المعلومات أو التجارب التي عاشها، وفي الحقيقة قد لا يكون للذاكرة أي علاقة بتلك المشكلة من قريب أو بعيد، فعندما تفشل في الرؤية أو السمع كما ينبغي، لا يتم تشفير المعلومات بالصورة المطلوبة، ولهذا عليك مواجهة الحقيقة عندما تعجز عن السمع بطريقة جيدة، ثم تطلب إلى الآخرين التحدث بوضوح أو بصوتٍ عالٍ. وفي المقابل، عندما تعجز عن قراءة المواد المطبوعة، لا تتردد في طلب صورة مكبرة لتلك المادة المطبوعة، أو الطلب إلى شخص آخر كي يقرأها عليك؛ وعليه، احرص على اختبار سمعك وبصرك بانتظام؛ للتأكد من أنك تحصل على النظارات المناسبة والمساعدة الملائمة لسمعك.

تجدر الإشارة إلى أن القدرة على السمع والبصر قد تتغير بطريقة مثيرة، وبالإمكان الاستفادة من التقنية الحديثة لتعويض ما يحدث من تغير مفاجئ فيهما.

## مثالان

اقترح عليك جارك الاتصال على سمسار يُدعى أبوت، غير أنك عند اتصالاتك على شركة العقارات، سألت عن السيد بابكوك. في هذه الحالة، قد لا تكون المشكلة بسبب ذاكرتك، عدم نطق جارك الاسم بوضوح أو ربما لأنك تعاني مشكلات في سمعك، فإن أردت أن تتذكر شيئاً كما ينبغي، فاطلب إلى محدثك أن يردده عليك، تعرف حروفه، ثم اكتبه حتى لا تنساه.

سلمتكم موظفة الاستقبال في عيادة الطبيب استمارة تأمين طبي لكي تعبئها في المنزل، ثم خاطبتك مشيرة إلى ثلاث خانات شاغرة: «وَقَع هنا في هذه الأماكن الثلاثة، ثم أرسلها بالبريد»، وعند وصولك المنزل، لم تُعدّ قادراً على التفريق بين الأماكن الشاغرة في الاستمارة وبين تلك التي طلبت إليك موظفة الاستقبال التوقيع فيها، فحدّثت نفسك: «لقد نسيت تماماً ما قالته لي»، وهنا أيضاً قد لا تكون المشكلة في ذاكرتك، فربما لم تكن قد رأيت تلك الأماكن الشاغرة التي أشارت عليك موظفة الاستقبال بضرورة التوقيع فيها، حاول مستقبلاً الطلب إليها تمييز مثل تلك الأماكن بوضع علامة (X) باللون الأحمر.

## الإجهاد

يؤثر التعب والإجهاد في القدرة على التركيز، ويحد أيضاً من سرعة عملية التذكر، ولهذا نكون أكثر عرضة للمعاناة عند تعلّم معلومات جديدة؛ بسبب ضعف قدرتنا على التركيز والانتباه في حالة التعب والإجهاد، ولهذا أيضاً فالأفضل لنا أن نحرص على إنجاز الأعمال التي تتطلب تعلّم مهارات جديدة في الأوقات التي نكون فيها أكثر يقظة ونشاطاً.

فإن كان الأرق يشكل معضلة لك، فعليك التحدث بشأنه إلى طبيبك. إليك موقعاً جيداً فيما يتعلق بعبادات النوم: (<http://healthysleep.med.harvard.edu>).

## مثال

اعتدت دوماً القراءة عندما تأوي إلى فراشك؛ لأنها تساعدك على النوم، غير أنك لم تستطع متابعة الشخصيات بصورة جيدة في الكتاب الذي تطالعها، مما أصابك بالإحباط. أنتذ، عليك قراءة مثل هذا الكتاب عندما تكون أكثر يقظة ونشاطاً، أما إن أردت مطالعة شيء فقط ليساعدك على النوم، فاقراً شيئاً يستوي عندك تذكُّره ونسيانه.

## الكحول

تؤثر الكحول في ذاكرتك بطريقتين مختلفتين: الأولى؛ يجد كثيرون أنفسهم أقل قدرة على تحمُّل تأثير الكحول مع تقدُّم السن، فربما استطاع أحدهم تحمُّل جرعتين من الكحول بصورة أفضل في السابق، فيما يُعدُّ الأمر اليوم كثيراً جداً، ولأن الذاكرة معنية بالأمر؛ يكون التأثير شديداً في المخ إن أخذت أربع جرعات من الكحول في ليلة واحدة، مقارنة بأخذ جرعة واحدة في الليلة الواحدة لأربع ليالٍ متتالية. الثانية؛ يؤدي الإفراط في تعاطي الكحول إلى فقدان دائم للذاكرة، بحيث يستحيل استعادتها مرة أخرى.

وبجانب التأثيرات المباشرة للكحول في الذاكرة، فإنها تسبب عوامل أخرى سيئة تؤثر بدورها أيضاً في الذاكرة، ومن أهمها:

- الاكتئاب: يشكل الكحول عاملاً معوقاً لعمل الجهاز العصبي المركزي.

- نقص التغذية اللازمة: بعض الأشخاص الذين يُفِرطون في تناول الكحول، عادة لا يهتمون بتناول الطعام الصحي الملائم، الذي يُوفّر لهم الغذاء اللازم.
- سوء التغذية: نطالع على الدوام موضوعات أو نشاهد أخبارًا تتحدث عن الأطعمة التي يعتقد أنها مفيدة للصحة والإدراك، أو ضارة بهما، ومن المفارقات العجيبة أن بعض الأطعمة التي كانت مصنفة ضمن قائمة (الأطعمة الرديئة) عادت إلى الظهور مرة أخرى ضمن قائمة (الأطعمة الحديثة)، وقطعًا، يجعل مثل هذا التحول الحاد (من النقيض إلى النقيض) الأمر صعبًا لمعرفة الأطعمة المحددة التي ينبغي لنا تناولها لمساعدة أذهاننا على التمتع بالصحة اللازمة، حتى في ظل ما يبذله الباحثون من جهد صادق لمعرفة إذا ما كان حقًا ثمة بعض أطعمة معينة تساعد المخ على أداء وظيفته بصورة أفضل.

وعلى كل حال، يبقى الأمر الأكيد الذي ندرکه جيدًا، أن الغذاء المتوازن يسهم في تمتّع كامل أعضاء الجسم بصحة عامة جيدة، وتظل أفضل نصيحة: احرص على تناول الفواكه الطازجة والخضراوات، والحبوب الكاملة وخبزها، وطاقفة واسعة من الأطعمة الغنية بالبروتين.





13

## هَلُمُوا نَمَعْنَ النَّظْرَ مَرَّةً أُخْرَى

هل تشعر بالإحباط لأنك نسيت إرسال بطاقة معايدة لشخص ما بالبريد بمناسبة عيد ميلاده؟ هل تتجنب المشاركة في المناسبات الاجتماعية العامة بسبب افتقارك إلى الطاقة اللازمة؟ هل تخلفت عن حضور اجتماع مهم؛ لأنك لم تكتب موعده بصورة صحيحة على مفكرتك اليومية (تقويمك)؟ هل تفشل في وضع الأشياء في أماكنها الصحيحة أكثر من ذي قبل؟

لقد وقفنا في هذا الكتاب حتى الآن على مختلف العوامل التي تؤثر في الذاكرة، فإنا نرى: أي تلك العوامل تعتقد أنها تؤثر في ذاكرتك؟ وبمجرد تحديدك العوامل التي تؤثر في ذاكرتك، ضمن ما ورد خلال هذا الكتاب، يمكنك العودة إلى الفصول من التاسع حتى الثاني عشر لمطالعة ما ذكر بشأنها من معلومات، وربما تطلب الأمر مراجعة طبيب، أو استشاري، أو غيرهما من المحترفين لمعالجة بعضها؛ في حين قد تتطلب معالجة بعضها الآخر، مجرد تغييرات في بيئتك أو أسلوب حياتك. ويشكل الجزء المقبل من هذا الكتاب، نقطة انطلاق مهمة؛ إذ يشتمل على تقنيات عديدة لتحسين أداء الذاكرة التي وجدها كثيرون فعالة.

\* التعرف الذاتي على العوامل المؤثرة في الذاكرة.

دائمًا	أحياناً	أبداً	
.....	.....	.....	مشكلات التركيز
.....	.....	.....	خيبة الأمل
.....	.....	.....	الكسل
.....	.....	.....	الفوضى
.....	.....	.....	الاكتئاب
.....	.....	.....	الفقد والأسى
.....	.....	.....	القلق
.....	.....	.....	التوتر
.....	.....	.....	الأمراض العضوية
.....	.....	.....	العقاقير الطبية
.....	.....	.....	مشكلات البصر
.....	.....	.....	مشكلات السمع
.....	.....	.....	التعب والإجهاد
.....	.....	.....	الكحول
.....	.....	.....	الغذاء

\*

\* تمرين: عوامل مؤثرة في الذاكرة

ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة (صحيح/خطأ):

1. (صحيح / خطأ) قد يؤثر ما تعانیه من مشكلات في السمع والبصر في ذاكرتك.
2. (صحيح / خطأ) ليس لطبيعة المزاج تأثير في الذاكرة.
3. (صحيح / خطأ) يُعزى ضعف الذاكرة دائماً إلى قلة الانتباه.
4. (صحيح / خطأ) ليس للإحباط أي تأثير في أداء الذاكرة.
5. (صحيح / خطأ) قد تكون قلة التركيز عَرَضًا لأمراض القلق والاكتئاب.
6. (صحيح / خطأ) تزداد حالة النسيان كلما زاد عدد ما تعانیه من مشكلات صحية.
7. (صحيح / خطأ) تؤثر العقاقير الطبية بالقدر نفسه في الجميع.
8. (صحيح / خطأ) ربما تعاني بعض مشكلات في الذاكرة حتى في حالة انتقالك من مكان ما إلى السكن في مكان آخر.
9. (صحيح / خطأ) تستحيل العودة بالذاكرة إلى حالتها الطبيعية بعدما يصابها من خلل.
10. (صحيح / خطأ) زيادة النشاط عن طريق التحفيز الذهني، أو التفاعل الاجتماعي، أو التمارين الرياضية، مفيدة للذاكرة.

\* انظر صفحة (175) لمعرفة الإجابة الصحيحة.