

إعداد : د. مهند عبدالمحسن العيدان
اختصاصي العلاج النفسي الإكلينيكي

ستبقى ذاكرتي قوية

- الأفضل أن نمتنع قدر الإمكان عن التفكير أثناء فترات الاسترخاء التي تعقب اكتساب مهارة أو معلومات جديدة
- إن احتجت حفظ شيء، يتوجب أن تكثر ارتباطاته في الجسد بتعدد الحواس المستخدمة
- جميع المعلومات تخزن في الذاكرة لكننا ننشغل عنها بغيرها حتى لا ننتبه لوجودها
- ارتفاع هرمونات التوتر في الدم يؤثر بالسلب على الذاكرة

والمعادن. كما أن هناك العديد من طرق تقوية الذاكرة وتحسينها التي يمكن اتباعها والالتزام بها للحصول على ذاكرة قوية وهي طرق بسيطة ويمكن تطبيقها بسهولة منها تناول كميات أقل من السكر وزيادة السكر مرتبطة بالكثير من المشكلات الصحية والأمراض المزمنة كما أظهرت الأبحاث أن اتباع نظام غذائي مليئ بالسكر يمكن أن يؤدي إلى ضعف الذاكرة وتقليل حجم المخ، وخاصة في منطقة المخ المسؤولة عن تخزين الذاكرة قصيرة الأجل، فيعتبر تقليل السكر من طرق تقوية الذاكرة. وتناول المصادر الغذائية المحتوية على زيت السمك زيت السمك غني بأحماض أوميغا 3 الدهنية وحمض الإيكوسابنتاينويك (EPA) وحض الدوكوزاهيكسينويك (DHA)، هذه الدهون مهمة للصحة العامة. كما أظهرت العديد من الدراسات أن تناول زيت السمك قد يحسن الذاكرة، خاصة لدى كبار السن، وتقيد ممارسة الاسترخاء في تخفيف التوتر والألم، وتخفيض ضغط الدم، وتحسين الذاكرة وذلك عن طريق زيادة المادة الرمادية في الدماغ والمحتوية على أجسام الخلايا العصبية والتي تقل مع التقدم بالعمر مما يسبب مشاكل وضعف بالذاكرة، والحفاظ على وزن صحي مثالي يعد الحفاظ على وزن صحي من أهم الطرق للحفاظ على الجسم والعقل بحالة جيدة، إذ أن السمنة يمكن أن تسبب في تغييرات في الجينات المرتبطة بالذاكرة في المخ، مما يؤثر سلباً على الذاكرة، كما يمكن أن تؤدي السمنة أيضاً إلى مقاومة الأنسولين الذي يؤثر سلباً على الدماغ. والحصول على قسط كافٍ من النوم يلعب النوم دوراً مهماً في توطيد الذاكرة، وهي عملية يتم فيها تقوية الذكريات القصيرة الأمد وتحويلها إلى ذكريات طويلة الأمد، حيث يوصي الخبراء البالغين بالنوم من 7-9 ساعات كل ليلة للحصول على صحة مثالية، الحصول على كمية كافية من فيتامين د فيتامين (د) هو أحد العناصر الغذائية الهامة التي تلعب العديد من الأدوار الحيوية في الجسم، يسبب نقصان مستوى فيتامين د إلى انخفاض الوظيفة الإدراكية، كما يزيد من خطر الإصابة بالخرف.



يؤدي قصور الغدة الدرقية إلى النسيان، كما يمكن أن يسبب النوم في الدماغ إلى حدوث مشاكل في الذاكرة. ومن الأسباب المؤقتة المسببة للنسيان بعض الأدوية يمكن أن تسبب النسيان أو الارتباك، ويمكن أن تسبب الإصابة في الرأس نتيجة لسقوط أو حادث الكحول يمكن أن يضعف بشكل خطير القدرات العقلية كما يمكن أن يتسبب الكحول أيضاً في فقدان الذاكرة نتيجة التفاعل مع الأدوية، ويساعد فيتامين ب 12 في الحفاظ على الخلايا العصبية في خلايا الدم الحمراء كما يمكن أن يسبب نقص فيتامين ب 12 مشاكل في الذاكرة، ويمكن أن

حين تشتد رطوبة الجو يحجب الرؤية لكنه لا يؤثر على العين! وربما هذه الأسباب هي أكثر الأسباب انتشاراً والتي نراها في العبادة بشكل يومي لدى المراجعين، وتخيل بأن نسبة انتشار اضطرابات القلق العالية على أمور عابرة مؤقتة من أهمها القلق والاكتئاب، فعندما تزداد هرمونات التوتر في الدم يصبح هناك نوع من التغيب والتشويش على التركيز على وبالتالي يمكننا التركيز على علاج مسببات ضعف الذاكرة (القلق والاكتئاب) وحيلها تعود هرمونات التوتر لوضعها الطبيعي وبعدها تنتعش الذاكرة كما كانت سابقاً، فهي أشبه بالضباب على زجاج السيارة

ويتكلم الكثيرون عن ذاكرتهم التي لم تعد كما كانت، بدأ النسيان يسيطر على كثير من الأشياء التي سمعوها، لم يعد يتذكر أين وضع مفتاح سيارته، أو متى اتصل آخر مرة على صديقه الذي وعده أن يكلمه بعد انتهائه من العمل، وتريد الأخرى تذكر اسم صديقتها أيام الدراسة فتتسى اسمها أو اسم عائلتها، وربما ذكرت صديقه بموقف حصل في إحدى الحصص الدراسية، وبعدها تختتم هذه المواقف العابرة بأن الذاكرة لم تعد كما كانت، وأن العمر بدأ الأكل من الدماغ وقوته، وأنني أقرب من شيخوخة ونسيان وضعف وخرف!

ولعل من المفيد الانتباه إلى أن الذاكرة هي مهارة يمكن تنميتها وتطوير كفاءتها، عن طريق التوجيه السليم والتمرن، وهي مستودع المعلومات لدى الإنسان، ولها عدة وظائف: منها الوظيفة الحسية، حيث تستقبل المعلومات من الأعضاء الحسية لدى الإنسان، فتحفظ بها لمدة ثوانٍ إلى أن تحدث عملية ذهنية واعية، وتعالج تلك المعلومات في الذاكرة قصيرة الأجل في البداية، فإما أن تنسى بشكل تام، وإما تُخزن في الذاكرة طويلة المدى. وهي القدرة على استعادة المعلومات حول الأحداث الماضية، كما يمكن تقسيم الذاكرة إلى نوعين: ذاكرة قصيرة المدى وذاكرة طويلة المدى، حيث تستعيد الذاكرة قصيرة المدى ذكريات الأحداث الأخيرة، في حين تهتم الذاكرة طويلة المدى باستعادة الماضي البعيد، تنتقل الذكريات المهمة عادةً من الذاكرة قصيرة المدى إلى الذاكرة طويلة المدى لمزيد من التخزين الدائم، وذلك من خلال التكرار مثل الدراسة للاختبار أو القيام بعمل خطوات معينة بشكل متكرر. وعندما نحاول حفظ نص ما، من السهل أن نفترض أننا كلما بذلنا مجهوداً ذهنياً أكبر، انطبعت المعلومات في ذاكرتنا. لكن ربما يكون كل ما نتحناه لحفظ المعلومات عن ظهر قلب هو أن تخفض الإضاءة، وتستمتع بفترة من الاسترخاء والتأمل تتراوح ما بين 10 و15 دقيقة، وستلاحظ أن قدرتك على استرجاع المعلومات بعد الاسترخاء أفضل بمراحل منها في حالة قضاء نفس الفترة في التركيز والتكرار.

لماذا ننسى المعلومات التي مرت علينا؟!

ربما نسيها صاحبها؛ لأنه لم يرها ولم يلمسها منذ زمن، ولم يستخدمها منذ فترة، ولعله إن أعاد ترتيب الخزانة وجد تلك القطعة من الملابس ومسكها بيده قد يستغرب منها للحظة ثم تقفز للذاكرة الكثير من الذكريات المرتبطة بلبسها حين اشتراها في بدايتها، إذن جميع المعلومات تخزن في الذاكرة، لكننا ننشغل عنها بغيرها حتى لا ننتبه لوجودها، وهذا ما نسميه نسياناً، ولذلك يمكننا بمجرد مراجعة قصيدة شعرية حفظناها نحتاج وقت أقصر بكثير من تلك المرة الأولى التي قضيناها في الحفظ، ولو كان بين الفترتين سنوات، وهذا ما يفسر استمرار حفظنا للكثير من أناشيد اللغة العربية في المرحلة الابتدائية.

لا يوجد سبب واحد لنسيان بعض المعلومات، وفي الحقيقة نحن نمنفون على أن النسيان يصبح هدفاً حين الكلام عن الذكريات المؤلمة وتجارب الحياة الصعبة التي مر بها في زمن ما، وحينها لا نقول أن المشكلة نسيان، بل تصبح الذاكرة الصلبة المتسكة بتلك الأحداث المؤلمة مشكلة تحتاج حل للخلاص من المشاعر المرتبطة بها! ويمكنني تشبيه الدماغ مثل خزانة ملابس مرتبة، فالملابس الجديدة تكون في القمة، وهي التي تراها العين باستمرار، وتستخدم باستمرار، وتلمسها اليد باستمرار، بينما تلك الملابس التي في الأسفل، بالرغم من وجودها في الخزانة، وأخذها لحيز من مساحة الخزانة إلا أنها لا ترى،

