

## خطوات فعّالة لتقوية الذاكرة



### بين الطُّرُق التقليدية والوسائل الحديثة

جميعنا نتعرّض لمشاكل في الذاكرة. نخرجُ من المنزل وننسى ما نُرِيد إحضاره من أغراض، أو ننسى أين وضعنا المفاتيح، أو حتى أننا في بعض الأحيان لا نتذكّر ماذا تناولناه من طعام في اليوم السابق. لذلك، نحن نحتاج إلى طُرُق فعّالة من أجل تجديد الذاكرة وتقوية التركيز.

من المعروف جداً أنّ العقل يستطيع أن يُخزّن حتى 100 بليون معلومة، إلا أنه لا يستطيع استخدام سوى واحد في المئة من هذه المعلومات، فالقُدّرات العقلية تختلف من شخص إلى آخر؛ ولكن النسيان يُسيطر على حياتنا في الوقت الحالي، والكثير من الأشخاص يُعانون ضعف الذاكرة.

## - أسباب ضعف الذاكرة:

هناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى حدوث ضعف في الذاكرة، خصوصاً في أيامنا هذه. وإليك هنا أبرز هذه الأسباب:

• التوتر الزائد.

• الضغوط النفسية، خصوصاً تلك التي تحصل في العمل.

• الضغوط العائلية.

• المشاكل المادّية.

• قلة النوم.

• العمل بشكل مستمر من دون أخذ استراحة.

• عدم اتباع نظام غذائي صحي، وتناول الوجبات السريعة طوال الوقت.

• نقص في هرمونات الغدة الدرّرقية.

• نقص في فيتامين (B12) وفيتامين (D).

• استخدام الهواتف الذكيّة واللابتوب والتابليت لحفظ الأرقام، والأمور التي يجب إنجازها، وحتى إنه

يتم استخدام هذه الأجهزة من أجل إجراء الحسابات، حتى تلك الصغيرة منها.

• مشاهدة التلفزيون لساعات طويلة.

هناك عدد من الطرق التقليدية التي تساعد على تقوية الذاكرة، ومُتعارف عليها منذ زمن قديم جداً، ويتم تداولها في المجتمع. وتتمثل هذه الطرق في التالي:

الـ(سودوكو): لعبة الـ(سودوكو) (Sudoku) تحتاج إلى تشغيل قسم من الدماغ، لا يتم تشغيله في الأيام العادية، وبالتالي هذه اللعبة تساعد على تجديد خلايا الدماغ وتُنشّطها، ما يُساعد على تقوية الذاكرة بشكل فعّال جداً.

الكلمات المتقاطعة: اللجوء إلى لعبة الكلمات المتقاطعة، سيُسّاعدك في البداية على تحديد مدى معاناتك فقدان الذاكرة وقلة التركيز؛ ولكن بعد استخدام هذه اللعبة يومياً، ستتمكّن من لمس الفرق بعد أسبوع، فلعبة الكلمات المتقاطعة تساعد على تقوية الذاكرة وزيادة نسبة التركيز، إذ إنها تدفعك إلى تشغيل دماغك، وتذكّر أسماء قديمة ومعاني كلمات متناسية، وغيرها الكثير من الأمور.

الـ(أوميغا/3): أي شخص يسمع بأنك تعاني من فقدان الذاكرة، يعطيك النصيحة بضرورة البدء بتناول الـ(أوميغا/3). وفعلاً تشير الدراسات العلمية إلى أن تناول الأطعمة والمكملات الغذائية التي تحتوي على الـ(أوميغا/3)، أي المادة التي تساعد على تقوية الذاكرة وتخفف من قلة التركيز. وفي دراسة حديثة أجريت في (جامعة كاليفورنيا)، بيّنت أن الأشخاص الذين يتناولون مادة الـ(أوميغا/3) باستمرار، تكون نسبة الـ(بيتا أميلويد) تسبب في تدمير خلايا الدماغ، وتؤدي بدورها إلى الـ(ألزهايمر). وفي هذه الدراسة، تبين أن تناول قطعتين من السمك الغنيّة بالـ(أوميغا/3) كالتونة أو السلمون أو الماكريل أو السردين، يساعد على تقليل نسبة هذه المادة في الدم بنسبة 20 إلى 30 في المئة. تجدر الإشارة هنا إلى أن هناك أيضاً مصادر نباتية لمادة الـ(أوميغا/3)، تتمثل في الجوز وبذر الكتان والبقلة وزيت الكانولا.

النوم جيّد ليلاً: من الطرق المعروفة أيضاً لزيادة التركيز وتقوية الذاكرة، الحصول على ساعات كافية من النوم خلال الليل. يجب الحصول على 6 إلى 8 ساعات من النوم خلال ساعات الليل، ومن الضروري أن يكون هذا النوم صحياً وخالياً من الاضطرابات. فالنوم من دون الإستيقاظ ليلاً والتفكير في الأمور السلبية، من الأمور الضرورية للحفاظ على صحتنا، لذا خلال ساعات الليل أبعدي الأجهزة الإلكترونية كافة عنك، وحافظي على العتمة، وحاولي التفكير فقط في الأمور الإيجابية، من أجل الحصول على ساعات مُريحة من النوم.

القراءة: قراءة الكتب والقصص، وغيرها من الخطوات الممتازة في حياتنا، فهذه الطريقة مُتعارف عليها منذ زمن قديم؛ ولكن في عصرنا الحالي أهملنا القراءة، ما أثار سلباً في صحة الدماغ. لذا، دعونا نعد للقراءة من أجل تجديد نشاط خلايا الدماغ لدينا، ونتمتع بذاكرة قوية وتركيز عالٍ.

#### وسائل حديثة تقوي الذاكرة:

اليوم هناك عدد من الطُرق الجديدة غير المتعارف عليها تعمل على تقوية الذاكرة، والتي أثبتت الدراسات العلمية فعاليتها في هذا الموضوع:

الحصول على الراحة: ليس جسمك فقط يحتاج إلى الراحة، بل أيضاً دماغك وعقلك، فالراحة ضرورية لكي تتمتع بصحة دماغ أقوى، والضغط النفسي والتوتر من الأمور التي تؤثر سلباً في صحة الدماغ والذاكرة. والحصول على ما يكفي من الراحة، يساعد على التحكم بشكل أفضل في عمليات الذاكرة واتخاذ القرارات، وأيضاً الحصول على تدليك مرّة في الأسبوع، وممارسة رياضة اليوغا، واللجوء إلى تمارين الإسترخاء، من الأمور التي تساعد على تحسين الذاكرة بشكل فعّال جداً.

الرياضة: ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم، من الأمور التي تساعد على تحسين الذاكرة بشكل كبير جداً، فالرياضة تساعد على إمداد الدماغ بالدم المطلوب، عبر تحسين الدورة الدموية، وبالتالي تساعد على تقوية الذاكرة وزيادة التركيز. تجدر الإشارة هنا إلى أن هناك دراسة وجدت أن الجمع بين الرياضة والشوكولاتة لتقوية الذاكرة، هو من الأمور المفيدة جداً للدماغ.

تكوين صداقات جديدة: في دراسة نُشرت عام 2011، أجريت على أشخاص تتراوح أعمارهم بين 35 و85 عاماً، وجدوا أن هناك علاقة قوية جداً بين مستوى العلاقات الإجتماعية والذاكرة القويّة جداً، فالحفاظ على الصداقات وتكوين صداقات جديدة، يساعد على تقوية الذاكرة وزيادة التركيز، بفضل الإلتقاء بأشخاص جُدد.

تناول مكملات فيتامين (B): تساعد مكملات فيتامين (B) على تقوية الذاكرة، حيث تبين في دراسة حديثة، أن الطلاب الذين تناولوا هذا النوع من الفيتامينات، حققوا درجات أعلى في الامتحانات التي تختبر العقل من غيرهم من الأشخاص، كما أن هناك دراسات أخرى، بيّنت أن فيتامين (B) يلعب

الدور الكبير في تطوير الذاكرة. فيتامين (B) موجود في الموز، الدواجن، القمح الكامل، المحار، البقوليات، الأسماك واللحوم.

الإبتعاد عن الوجبات السريعة: في العديد من الدراسات تبين أن تناول الوجبات السريعة يمكن أن يؤثر سلباً في صحة الدماغ، ويزيد من خطر الإصابة بمرض ألزهايمر). لذا، من أجل الحصول على ذاكرة أقوى، يجب الإبتعاد كلياً عن الوجبات السريعة كالـ(برغر، البيتزا، الدجاج المقلي، البطاطا المقلية) وغيرها، لأنها تُشكّل خطراً على دماغك. ويُفضل استبدال هذه الأطعمة، بالأطعمة المشويّة والمطبوخة بطريقة صحيّة.

استخدام التكنولوجيا لتقوية الذاكرة: في حال عدم تفضيلك حمل القلم والورقة لحل الكلمات المتقاطعة ولعب الـ(سودوكو)، يمكنك اللجوء إلى الألعاب الموجودة على الـ(تابلت) والهواتف الذكية لتقوية ذاكرتك. فهناك عدد من التطبيقات التي يمكن تحميلها، تساعد على تقوية الذاكرة وتحريك مناطق محددة في الدماغ تعمل على زيادة تركيزك.

الحصول على ما يكفي من فيتامين (D): نقص فيتامين (D) في الجسم يتسبب في فقدان الذاكرة والنسيان. لذا، من الضروري الحصول على ما يكفي من فيتامين (D) من خلال التعرض للشمس لمدة 15 دقيقة في اليوم، والتركيز على تناول الحليب ومشتقاته المدّعمة بهذا النوع من الفيتامين، وتناول البيض وسمك السلمون.