

كيف تحافظ على ذاكرتك؟



ضعف الذاكرة ليس أمراً مفروغاً منه يُصيبنا مع التقدم في السن، إنّه مجرد عارض يمكننا مكافحته بوسائل طبيعية.

إذا كنت من الأشخاص الذين يقلقون من تراجع قُدرات ذاكرتهم، فاعلم أنّهُ في إمكانك الحفاظ على قوّة ذاكرتك باتّباع بعض النصائح البسيطة، واعلم أيضاً أنّ ما نتذكره غالباً ما يعتمد على عوامل مثل مستوى تركيزنا، وحالتنا الذهنية والانفعالية، أكثر من اعتماده على القدرة الفطرية لذاكرتنا. وكانت دراسة حديثة قد أظهرت أنّنا لا نفقد ذاكرتنا مع التقدم في السن، لكنّنا نفقد مؤقتاً السبيل إلى بعض أجزائها، وذلك عندما لا تقوم الخلايا العصبية بوظائفها كما يجب. والأبحاث تُظهر أيضاً أنّ إدخال بعض التعديلات على نمط حياتنا، يمكن أن يُحسّن أداء الخلايا العصبية، ما يؤدي بدوره، ليس إلى الوقاية من ضعف الذاكرة فحسب، بل وإلى حل المشكلات القائمة المتعلقة بالتذكر والقدرة على التركيز.

عندما يكون نمط الحياة المتبع فقيراً في التحديات والاستشارات الذهنية، يصبح الدماغ كسولاً، وينسى فعلياً كيفية تذكر الأشياء. ويقول البروفيسور رانيد باكنير، من جامعة واشنطن، إنَّ تعريض الدماغ لتحديات يحول دون تدهور القُدرات الذهنية، وذلك عن طريق تقوية الارتباطات العصبية التي نكثّر من استخدامها. وكلما ازداد عدد التجارب والخبرات التي يتعرض لها الدماغ، ارتفعت درجة ما تمثله هذه التجارب من استثارة وتحديٍّ، وازدادت قوّة الارتباطات العصبية.

2- تناول الدهون الجيّدة: تُعتبر الدهون مصدراً أساسياً لقوّة الدماغ. ولكن من المهم اختيار النوع الجيّد منها. لقد أظهرت الدراسات أنَّ أحماض "أوميغا/3" الدهنية، تُسهم في بناء خلايا الدماغ الأمامي، وتعزز الاتصالات العصبية، وترفع مستويات السيروتونين، ما يساعد في الحفاظ على قدرة الذاكرة طويلة الأمد، والقدرة على التعلُّم. وتتوافر أحماض "أوميغا/3" الدهنية، في بعض أنواع الأسماك الدهنية مثل السلمون، وفي أقراص زيت السمك، وفي بذور الكتان وزيته، وفي زيوت الكانولا والصويا والجوز وفي زيوت الكانولا والصويا والجوز. وفي المقابل، يؤكد الاختصاصيون أنَّ الدهون المُسمّاة "ترانس"، الموجودة في الزيوت المُهدرجة، هي أسوأ الدهون بالنسبة إلى الذاكرة، لأنّها تُسهم في تضيق الأوعية الدموية في الدماغ، ما يحد من انسياب الدم فيه.

3- مارس الرياضة: إنَّ ممارسة التمارين الرياضية، التي تؤدي إلى تسارع نبضات القلب وحركة التنفس، تُحسّن الذاكرة، لأنّها تسهم في تزويد الدماغ بكمية إضافية من الدم.

4- استفد من قوّة الأعشاب:

- الجينكو يقوّي الذاكرة ويعزز القدرة على الانتباه.
- الجنسنغ يُنشّط الدورة الدموية ويُحسّن الذاكرة والإدراك.
- الجوتو كولا يقوّي الذاكرة والانتباه.
- إكليل الجبل يحفز الجهاز العصبي ويكافح ضعف الذاكرة وتشتت الانتباه.

• الزعرور مفيد للدورة الدموية وشفاء الذهن.

• ويُعتبر القصعين (أو المريمية) واحداً من أكثر الأعشاب إفادة للذاكرة.

ويبدو أن القصعين يكبح مفعول إنزيم يضر بالناقل العصبي "الأسيتيلوكولين". والمعروف أن مستويات هذا الناقل العصبي تتراجع لدى الأشخاص المصابين بـ "الزهايمر".

يمكن الاستفادة من خصائص القصعين، عن طريق تناول نقيعه قبل الامتحانات أو جلسات عرض بحوث العمل، أو في أيّة مناسبة تستلزم قوة الذاكرة. ويتم تحضيره بإضافة ملعقة صغيرة من أوراق القصعين المجففة إلى كوب من الماء الغلي. ويُغطّى ويترك مدة خمس دقائق، ثم يُصفّى ويُشرب.

5- نم جيّداً: من المعروف أننا عندما ننام جيّداً ليلاً، فإنّ أدمغتنا تعمل بشكل أفضل ونتذكر أكثر.

6- اشرب الشاي الأخضر: يقول البحّاث المتخصصون في شؤون الذاكرة، إنّ احتساء الشاي الأخضر يومياً يمكن أن يساعدنا على تذكر أفضل للمعلومات. ويقول الدكتور جيف فيكتوروف، من جامعة ساوثرن كاليفورنيا، إنّ الكافيين الموجود في الشاي يعطينا دفعة صغيرة من الطاقة، ويجعلنا أكثر تنبهاً، ما يساعدنا على استقبال واستيعاب معلومات جديدة.

7- حافظ على توازن سكر الدم: الدماغ يستخدم "الغلوكوز" كوقود. وتوازن مستويات سكر الدم هذا، ضروري لضمان قيام الدماغ بوظائفه كما يجب. إنّ أي نقص في نسبة "الغلوكوز" الذي يصل إلى الدماغ، يمكن أن يؤدي إلى تشوّق وإرهاق ذهني. لذلك يُنصح بتناول السكر في الحالات التي تتطلب جهداً ذهنياً استثنائياً، مثل التحضير لامتحانات أو مشروعات عمل مهمة، تتطلب قدرة قوية على التذكّر.

8- إلجأ إلى العلاج بالألوان: اكتشف علماء النفس، أنّ الألوان يمكن أن تؤثر في أجسامنا، وأذهاننا، ومشاعرنا، وذلك عن طريق تفاعلها مع الدماغ، واللون الأصفر يؤثر في حالتنا الذهنية، ويعزز الإلهام الذهني. وتقول اختصاصية العلاج بالألوان، البريطانية بولين ويلز، إنّّه من المفيد استخدام اللون الأصفر في المكاتب وفي صالات الدراسة.

تناول وجبة الإفطار صباحاً: إنَّ تفويت الوجبة الصباحية يحرم الدماغ من

الوقود اللازم. فالانخفاض في مستويات "الغلوكوز"، الناتج عن الامتناع عن الطعام صباحاً، يؤثر في مُقدمة الدماغ، وهي المنطقة المسؤولة عن التفكير والتحليل المنطقي.

أحرص على مستويات الأسيتلكولين: يُعتبر "الأسيتلكولين" (الناقل العصبي

المسؤول عن نقل المعلومات بين الخلايا العصبية في الدماغ)، العنصر الرئيسي والضروري لضمان ذاكرة وتركيز جيدين. لذلك لا بدّ من الحفاظ على مستويات جيّدة منه. وهناك أطعمة معيّنة تسهم في زيادة إنتاجه مثل السمك ومشتقات الحليب والفاكهة والخضار.

ويؤكد الاختصاصيون أنَّ مجموعة فيتامينات (B) مهمة جداً للذاكرة، خاصة فيتامين (B3)، والكولين. وهذا الأخير يتم تحويله إلى "أسيتلكولين"، وهو موجود في الملفوف، والبيض، والعدس ومنتجات الصويا. وقد أظهرت الدراسات، أنَّ انخفاض مستوياته يرتبط بضعف أداء الذاكرة. أمّا الفيتامين (B3)، فهو ضروري لإنتاج "الدوبامين"، وهو ناقل عصبي آخر مسؤول عن حُسن أداء الوظائف الدماغية، هو موجود في بذور اليقطين والفسنق.

أمّا الفولات والفيتامين (B12)، فهي تُنظِّم مستويات بروتين الدم "هوميسيتين"، التي يمكن عند ارتفاعها أن تضر بالأعصاب في الدماغ. وكانت دراسة سويسرية شملت 230 شخصاً، تزيد أعمارهم على 60 سنة، قد أظهرت أنَّ نسبة انتشار الخَرَف لدى الأشخاص الذين تنخفض لديهم مستويات الفولات والفيتامين هذين من مناسبة كمية يتناولون الذين، الآخرين لدى معدلها على اتّباع أربع تزيد كانت، (B12) الفيتامينين. (الكمية التي يُنصح بها هي 400 ميكروغرام من الفولات، و6 ميكروغرامات من فيتامين من 169 ميكروغراماً على العدس أو، الكاملة الحبوب من كوب نصف يحتوي المثال سبيل وعلى. (B12) الفولات، وتحتوي 75 غراماً من سمك السلمون أو السردين المقلب على 6.3 ميكروغرام من فيتامين (B12).

وفي دراسة أُخرى تبيّن أن تناول كمية كبيرة من النياسين (فيتامين B3)، عن طريق الطعام يومياً، يخفف كثيراً من خطر الإصابة بمرض "الزهايمر" لدى المسنين. وتبيّن في الدراسة التي شملت 800 شخص، واستغرقت 4 سنوات في شيكاغو، أنَّ تناول الفرد 22.8 ملليغرام من النياسين يومياً يؤدي إلى انخفاض بنسبة 80% من خطر الإصابة بـ"الزهايمر"، مقارنة بفرد آخر يتناول 12.6 ملليغرام يومياً فقط. ويتوافر هذا الفيتامين في لحوم الدجاج (نصف صدر دجاج يحتوي على 14 ملليغراماً)، وفي اللحوم الحمراء (75 غراماً من لحم البقر، يحتوي على 15 ملليغراماً أيضاً).

11- فكّر إيجابياً: أظهرت الأبحاث أنّ التفكير الإيجابي يؤثر كثيراً في خبراتنا وتجاربنا. مثلاً على ذلك، فإن توقّعنا إنجازات إيجابية في أنفسنا، يساعدنا على تحقيقها كذلك فإنّ اعتقادنا وإيماننا بقدرتنا على تذكر الأشياء، يمكن أن يحوّل ذلك إلى واقع.

12- قدّم المساعدة اللازمة لدماغك: يجد الكثيرون صعوبة في تذكر الأرقام المختلفة، ولكن إذا حاولنا ترتيب هذه الأرقام المختلفة بطريقة معيّنة، فإنّنا نساعد أذهاننا على التعامل بشكل أفضل معها. يمكن أن نحاول تقسيم هذه الأرقام إلى مجموعات صغيرة ونربط بينها، أو ننسبها إلى شيء آخر يسهل تذكره.

13- تناول البروتينات: تتحوّل البروتينات في الجسم إلى حمض أميني، يُشكّل العناصر الرئيسية للناقلات العصبية الدماغية الأساسية لعمل الذاكرة. والأفضل هو تناول البروتينات خفيفة الدهون مثل الدجاج منزوع الجلد. مشتقات الحليب خفيفة الدهون، والأسماك البيضاء مثل القد.

14- استفد من الزيوت العطرية: ترتبط حاسة الشم لدينا ارتباطاً وثيقاً بالذاكرة. وتتمكن بعض الروائح من استثارة الدماغ لتذكر أحداث وشخصيات معيّنة، حتى لو كانت قديمة جداً. يمكن إذن للعلاج بالزيوت العطرية أن يساعد في عملية التذكر والتركيز. والمعروف أنّ البخور فاعل ومفيد لصفاء الذهن، بينما يسهم "إكليل الجبل" في تقوية الذاكرة طويلة الأمد.

15- تناول العناصر المغذية: فيتامينات C, E, A، تتمتع بخصائص مضادة للأكسدة تساعد في الحفاظ على مدّ الدماغ بكمية جيّدة من الدم والأوكسجين. والحديد ضروري أيضاً لنقل الأوكسجين في الجسم، ما يساعد على صفاء الذهن. أما الزنك فيمكن أن يؤثر في قدرتنا على تذكر الأشياء.

16- استمع للموسيقى: مثلما تُسهّم الموسيقى في استحضار انفعالات أو مشاعر من الماضي، فإنّها يمكن أن تُقدّم دعماً قوياً للذاكرة والتركيز، إنّ مجرد إعادة الاستماع لمجموعة موسيقية معيّنة، يقود إلى استحضار الارتباطات والعلاقات التي نسجها الدماغ مع تلك النغمات.