



رواية

ذكريات في ضباب الزهايمر

الكاتب  
عبدالله العلي





---

## كلمة الكاتب عبدالله العلي

---

### عزيزي القارئ،

كنت أبحث عن طريقة للتعبير عن مشاعر قد تكون غير مرئية، لكن تأثيرها قوي وعميق. من خلال رواية "ذكريات في ضباب الزهايمر"، أردت أن أتناول موضوعاً حيويًا يمس حياة الكثيرين، ألا وهو مرض الزهايمر. هذا المرض لا يؤثر فقط على الفرد المصاب، بل يمتد تأثيره ليشمل العائلة والأصدقاء والمجتمع بأسره.

من خلال شخصية مهران، أمل أن أسلط الضوء على التحديات اليومية التي يواجهها المرضى وعائلاتهم، وكيف يمكن أن يتحول الحب والدعم الاجتماعي إلى قوة دافعة في مواجهة الصعوبات. كانت روايتي بمثابة دعوة للتفكير في كيفية الحفاظ على الذكريات، وكيف يمكن للحب أن يبقى حيًا حتى في أصعب الظروف.

أردت أيضًا أن أوجه رسالة أمل، مفادها أن الحياة تستمر رغم التحديات، وأن الذكريات ليست مجرد أحداث عابرة، بل هي جزء من هويتنا. من خلال تجارب بيان وعائلتها، أمل أن يشعر القارئ بأنهم ليسوا وحدهم في هذه المعركة، وأن هناك دائمًا أمل في كل لحظة.

إن القصة ليست فقط عن الفقد، بل عن القوة التي نكتسبها من تجاربنا، وعن كيفية تحويل الألم إلى أمل. أود أن أشكر كل من ساهم في هذه الرحلة، وكل من قرأ هذه الرواية. إن كلماتكم وتعليقاتكم تعني لي الكثير، وهي مصدر إلهام لاستمرار الكتابة ومشاركة القصص التي تمس قلوبنا.

مع خالص التقدير،

عبدالله العلي

## إهداء

إلى أبي وأمي، اللذين منحتاني الحب والدعم بلا حدود،

إلى إخوتي وأصدقائي، الذين كانوا دائماً بجانبني في كل خطوة،

إلى ريم وليث وبيان، شخصيات حقيقية تمثل الأمل والقوة،

إلى محمد كرزون، الذي أضاف لمسة فنية مميزة إلى حياتي،

إلى أطفالي، الذين هم نور حياتي ومصدر إلهامي،

إلى بلدي الحر سوريا، الذي يحمل في طياته قصصاً من الصمود والجمال.

لكم جميعاً، أهدى هذه الرواية، كعربون شكر  
وامتنان، ولتكن تذكيراً للذكريات الجميلة التي  
تجمعنا.

---

## مقدمة الكتاب

---

تُعتبر الذاكرة عنصرًا حيويًا في تشكيل هوية الإنسان، فهي الكنز الذي يحتفظ بتجاربنا وخبراتنا ومشاعرنا، وتحدد من نحن في هذا العالم. ولكن ماذا يحدث عندما تبدأ هذه الذاكرة في الانهيار، وتصبح الذكريات ضبابية وغير واضحة المعالم؟ في رواية "ذكريات في ضباب الزهايمر"، نستعرض رحلة مهران، طبيب متقاعد، وهو يواجه التحديات القاسية التي يفرضها مرض الزهايمر، الذي يهدد ذاكرته وعلاقاته بالأحباء. هذه القصة ليست مجرد سرد لمرض، بل هي تأمل عميق في الحب، الفقد، والأمل.

تتبع هذه الرواية حياة مهران، وتسجل كيف يمكن للحب والدعم الاجتماعي أن يلعبا دورًا حاسمًا في مواجهة هذا المرض. من خلال صفحات الرواية، نستكشف كيف تبقى الذكريات حية في قلوب من نحب، حتى في أصعب الأوقات. في عالم مليء بالتغيرات والتحديات، يبقى الأمل هو النور الذي يضيء دروبنا.

---

## بداية الضباب

---

في عيادته الصغيرة، التي كانت مليئة بالذكريات الجميلة، جلس مهران، الطبيب المسن الذي عاش تجارب متعددة. كانت جدران عيادته تحمل شهاداته الكثيرة، التي تروي قصة كفاحه الطويل. بينما كانت ضحكات المرضى الذين عالجهم تتردد في أذنه، كان مهران يشعر بالفرحة عند رؤية مرضاه يتحسنون. لكن شيئاً غير مألوف بدأ يتسرب إلى تفكيره.

"أين وضعت ملف المريض؟" تساءل في نفسه، محاولاً تذكر تفاصيل كانت دائماً واضحة له. بدأ القلق يتسلل إلى قلبه، مما جعله يشعر بالارتباك والقلق.

"دكتور مهران، هل أنت بخير؟" سألته ريم، زميلته في العمل، وقد بدت عليها علامات القلق.

"نعم، نعم. فقط أشعر بالتعب." أجاب مهران،  
محاوًلاً إخفاء مشاعره الحقيقية. لكنه في أعماقه،  
كان يعلم أن الأمور ليست كما تبدو.

بعد انتهاء يوم العمل، توجه مهران إلى منزله، حيث  
كان يُنتظر منه أن يحضر احتفال عيد ميلاد ابنته  
بيان. كان المنزل مزينًا بالبالونات، ورائحة الكعك  
الطازج تعبق في الهواء. عندما دخل، استقبلته  
ضحكات ابنته وأصدقائها. "أبي، لقد تأخرت!" قالت  
بيان، وهي تضمه بحب وتعبر عن سعادتها لرؤيته.

بينما كان الجميع يحتفل، بدأ مهران يشعر بالضيق.  
تذكر اللحظات التي كانت فيها ليلي، زوجته  
الراحلة، تدعو الجميع للاحتفال. "أين ذهبت تلك  
الأيام الجميلة؟" همس لنفسه، وبدأت الدموع تتجمع  
في عينيه، مما جعله يدرك أنه يخسر شيئاً ثميناً.



---

## رحلة الذكريات

---

نشأ مهران في قرية صغيرة، حيث كانت طفولته مليئة بالبراءة والفرح. كان يركض في الحقول الخضراء، يستمتع بأشعة الشمس، محاطاً بأصدقائه الذين كانوا يمثلون له عائلة ثانية. كان لديه حلم واحد منذ نعومة أظفاره: أن يصبح طبيباً.

"أريد أن أساعد الناس، مثلما ساعدني طبيبي عندما كنت صغيراً." كان يقول لأصدقائه ببراءة.

تخرج مهران في المدرسة الثانوية بتفوق، وبدأ رحلته في كلية الطب. كانت تلك السنوات مليئة بالتحديات، حيث كان يتعين عليه الموازنة بين الدراسة والعمل. لكن دعم عائلته وأصدقائه كان له تأثير كبير على عزمته.

"أنت قادر على فعل ذلك، مهران." كانت والدته تقول له بفخر، وهي تسهر على احتياجاته وتساعدته في مراجعة دروسه.

عندما تخرج بامتياز، احتفل مع عائلته بنجاحه، حيث كانت فرحتهم بمثابة الدافع الأكبر له للاستمرار في مسيرته المهنية.

"هذا هو بداية حياتك، يا بني." قال والده بابتسامة عريضة، بينما كانوا يحتفلون مع الأصدقاء والأقارب.

لكن الآن، بينما يتذكر تلك الأيام، يشعر بالحنين إلى بساطة الطفولة. "لم يكن هناك ضغط أو قلق، فقط أحلام وأصدقاء." قال لريم، زميلته في العمل. "أفتقد تلك الأيام."

"ربما يمكنك استعادة بعض تلك اللحظات." ردت  
ريم بابتسامة تشجيعية. "يمكنك أن تبدأ برسم  
ذكرياتك."

ومع مرور الأيام، بدأ مهران يشعر بأن تلك  
الذكريات قد تصبح بعيدة، كما كان يراها في خياله.  
كانت تلك اللحظات بمثابة جرس إنذار له، مما جعله  
يشعر بالخوف من فقدان كل ما هو عزيز عليه.

في إحدى الأمسيات، أثناء تجواله في حديقة منزله،  
تذكر حديقة الطفولة التي كان يلعب فيها مع  
أصدقائه. قرر أن يزور تلك الحديقة، عسى أن  
تستعيد فيه بعض الذكريات الجميلة التي فقدوها.

---

## الصدقة والدعم

---

في المستشفى، أصبح مهران شخصية محورية، حيث كان يحظى باحترام زملائه ومرضاة. كان لديه صديق مقرب، الدكتور ليث، الذي كان دائماً بجانبه.

"كيف تسير الأمور اليوم، مهران؟" سأل ليث بابتسامة، وهو يلاحظ تجايد القلق التي بدأت تظهر على وجه صديقه.

"أفضل مما أستطيع أن أتذكر، لكن هناك شيء يزعجني." أجاب مهران، وعلامات القلق تلوح على وجهه.

"ماذا تقصد؟" تساءل ليث بفضول، وهو يشعر بقلق صديقه.

"أشعر أنني أنسى بعض التفاصيل، مثل أسماء المرضى وأحياناً حتى بعض الأشياء في منزلي."

"لا تفكر في ذلك كثيرًا، ربما يكون مجرد إرهاق.  
عليك أن تأخذ قسطًا من الراحة." قال ليث بحنان،  
محاوّلًا طمأنته.

تعاون مهران وليث في العديد من الحالات الطبية،  
مما زاد من عمق صداقتهما. كانت هناك أيضًا  
الدكتورة ريم، طبيبة شابة مليئة بالحماس والطموح،  
التي كانت تسعى للاستفادة من خبرة مهران في  
مجال الطب.

"أحيانًا، أحتاج إلى بعض المساعدة." اعترف  
مهران في لحظة ضعف.

"كلنا بحاجة إلى المساعدة في بعض الأحيان، لا  
تتردد في طلبها." أجاب ليث، وهو يربت على كتف  
مهران، مؤكدًا له أنه ليس وحده في هذه المعركة.  
في تلك الأثناء، كانت ريم تراقب مهران عن كثب،  
حائرة من التغيرات التي بدأت تظهر عليه. "مهران،

هل تفكر في شيء ما؟" سألته ذات يوم، وقد بدت عليها علامات القلق.

"أشعر أنني أفقد شيئاً ما في داخلي، كأني أبتعد عن نفسي." قال مهران بصوت خافت.

"لن تدع ذلك يحدث، نحن هنا من أجلك." أجابت ريم، وهي تحاول تقديم الدعم.

في إحدى الجلسات العلاجية، قررت ريم أن تأخذ مهران في جولة إلى معرض فني محلي، حيث كانت تعرض لوحات فنانين محليين. كانت تأمل أن تثير فيه بعض الذكريات الفنية التي يمتلكها. بينما كانوا يتجولون بين اللوحات، توقفت أمام لوحة زاهية الألوان. "مهران، هل تعتقد أن هذا يمكن أن يذكرك بشيء؟" سألته.

"ربما، لكن لا أستطيع أن أتذكر." أجاب مهران بمرارة.

---

## الصراع مع الزهايمر

---

لكن الأمور بدأت تتغير عندما لاحظت بيان، ابنة مهران، أن والدها يعاني من نوبات نسيان متكررة. كانت تراقبه عن كثب، وبدأ القلق يتسلل إلى قلبها. أخذته إلى الطبيب، وكانت النتيجة صادمة.

"مهران، نتائج الفحوصات تشير إلى بداية الزهايمر." كانت تلك الكلمات كالسهم الذي أصاب قلبه، مما زاد من مخاوفه وقلقه من فقدان الذكريات التي شكلت حياته.

"كيف يمكن أن يحدث هذا لي؟" سأل مهران بذهول. "لقد قضيت حياتي أساعد الآخرين في الحفاظ على صحتهم."

"أعلم، أبي. لكن هذا ليس نهاية العالم. نحن هنا معك." ردت بيان، محاولة أن تكون قوية.

"لكن ماذا عن الذكريات؟ ماذا عن كل تلك اللحظات التي عشتها؟" قال مهران، عينية تتلأأان بالدموع.

"سنحتفظ بها، حتى لو كانت الذاكرة تخذلنا. الحب هو ما يبقى، مهما كانت الظروف." أجابت بيان بحب، وهي تشعر بألم الفقد الذي يرافقها.

بعد تلك الزيارة، بدأت بيان في تنظيم جلسات دعم لمهران، حيث كانت تدعو أصدقاءه وزملاءه للحضور ومشاركته لحظات من الذكريات. كانت تأمل أن تساعد تلك الجلسات في استعادة بعض الذكريات المفقودة.

في إحدى تلك الجلسات، بدأ الأصدقاء يتبادلون القصص القديمة، وتذكروا مغامراتهم المشتركة، مما جعل مهران يستعيد بعض الأضواء من ذكرياته القديمة.



بالتوازي مع هذا، بدأت ريم في تقديم الدعم النفسي لمهران، حيث كانت تجلب له كتبًا وموارد تتعلق بالزهايمر، مما ساعده على فهم حالته بشكل أفضل. "مهران، هذا هو ما يحدث، ويمكننا التعامل معه معًا." قالت له في إحدى الجلسات.

---

## الأمل في الحب

---

تدريجياً، بدأت بيان تنظيم فعاليات لدعم مرضى الزهايمر. كانت تجمع العائلات معاً لمشاركة قصصهم وتجاربهم، مما خلق بيئة من الدعم والتواصل. كان مهران يحضر تلك الفعاليات، حيث بدأ يشعر بأنه ليس وحده في هذه المعركة.

"أنت لست وحدك، هناك الكثير من الأشخاص الذين يواجهون نفس الصراع." قالت إحدى المشاركات.

"نعم، وأعتقد أن الأمل هو ما يجمعنا." أضاف مهران، محاولاً أن يكون مصدر إلهام.

بينما كان مهران يتحدث مع المشاركين، اكتشف أن الحب والدعم يمكن أن يكونا أقوى من أي مرض. كانت تلك اللحظات بمثابة درس في القوة والمرونة،

حيث بدأ يشعر بأن الذكريات، رغم كونها مهددة، لا تزال تعيش في قلوب من يحبهم.

في أحد الأيام، اقترحت بيان أن يذهبوا معًا إلى معرض فني. "لنذهب ونرى لوحات جديدة، قد تجد شيئًا يذكرك بشيء." قالت بحماس. وفي ذلك المعرض، وجد مهران لوحة تعكس مشهدًا من طفولته. "أذكر هذا المكان!" قال، وهو يشير إلى اللوحة.

"هذا رائع، أبي!" ردت بيان، وهي تشعر بالفرح.

ومع مرور الوقت، بدأت بيان تشجيع والدها على استعادة نشاطاته المفضلة، مثل الرسم والقراءة. كانت تأخذه إلى المتنزهات وتدفعه للقيام بأنشطة جديدة، مما ساعده على تحسين حالته النفسية.

"هل تتذكر تلك اللوحة التي رسمتها عندما كنت صغيرًا؟" سأله بيان أثناء جلوسهما في الحديقة.

"أذكر أنني استخدمت الكثير من الألوان." أجاب  
مهران مبتسمًا.

"دعنا نجرب ذلك مرة أخرى، أحتاج إلى مساعدتك  
في إعادة إحياء ذلك الإبداع." اقترحت بيان، عازمة  
على استعادة لحظات السعادة.

---

## القوة في الضعف

---

مع مرور الوقت، أدرك مهران أن الحياة تستمر، رغم التحديات. تعلم أن يعتز بكل لحظة، وأن يستمتع بالوقت الذي يقضيه مع بيان وأصدقائه. كانت تلك التجارب بمثابة درس في كيفية مواجهة الصعوبات بقوة وإرادة.

في إحدى الأمسيات، جلس مهران مع بيان في حديقة المنزل، حيث تلاقت أشعة الشمس مع ضحكاتهما. قال لها: "أريدك أن تعرفي أن ذكرياتي معك هي أغلى ما أملك. سأظل أحتفظ بك في قلبي، حتى لو تلاشت بعض الذكريات الأخرى."

"وأنا سأحتفظ بك دائمًا، أبي. لن أسمح لهذا المرض بسرقة لحظائنا." أجابت بيان بحماس.

كما بدأ مهران في تدوين مذكراته، محاولاً توثيق ذكرياته وتجربته مع الزهايمر. كان يكتب عن لحظات السعادة والحزن، مما أعطاه شعوراً بالتحكم في وضعه. كانت الكتابة بالنسبة له وسيلة للتعبير عن مشاعره، ولتخليد اللحظات المهمة.

"سأكتب كل شيء، حتى تتذكري قصصي عندما أكبر." قال مهران.

"سأكون متشوقة لقراءتها، أبي." ردت بيان بابتسامة.

في إحدى الليالي، بينما كان يكتب، تذكر لحظة خاصة من طفولته، عندما كان يركض في الحقول مع أصدقائه. قرر أن يرسم تلك اللحظة، وأخذت بيان تحتضنه بحب، وهي تشجعه.

---

## الأمل المستمر

---

استمر مهران في مواجهة مرض الزهايمر  
بشجاعة، محاطًا بالحب والدعم من عائلته  
وأصدقائه. أدرك أن الحياة ليست مجرد صراع، بل  
هي رحلة مليئة بالحب، الأمل، والتواصل. في كل  
لحظة يعيشها، كان يجد السلام في قلبه.

ومع ذلك، بدأت الأمور تأخذ منحى مؤلمًا. في أحد  
الأيام، بينما كان يتناول الغداء مع بيان، نظر إليها  
بحيرة، وقال: "عزيزتي، من أنت؟" كان السؤال  
كالسهم الذي اخترق قلبها. شعرت بيان بالدموع  
تجفف على وجنتيها، وهي تحاول الابتسام.

"أنا بيان، ابنتك. أنا هنا معك دائمًا." أجابت بصوت  
مفعم بالحب، لكن قلبها كان يتألم.

"أعتذر، أشعر أنني أضعت شيئًا مهمًا." قال  
مهران، وعينيه مليئتان بالدموع.

ومع مرور الأيام، بدأت ذكريات مهران تتلاشى  
مثل ضباب الصباح. كانت لحظات الفرح تتخللها  
نوبات من فقدان، مما جعل عائلته تشعر بالعجز.  
ومع كل محاولة لاستذكار الذكريات، كان يشعر بأنه  
يبتعد أكثر عن أحبائه.

"أبي، أنا هنا. لا تبتعد." كانت تقول له بيان، وهي  
تشعر بقلق متزايد.

في أحد الأيام، بينما كانت بيان تساعد والدها في  
الرسم، قرروا أن يرسموا معًا لوحة كبيرة تعكس  
ذكرياتهم. "دعنا نرسم شجرة عائلتنا." اقترحت  
بيان. بينما كانا يرسمان، بدأ مهران في تذكر بعض  
الأسماء، مما أعطى له شعورًا بالفرح.



---

## لقاء مع الذكريات

---

في أحد الأيام، قررت بيان أن تأخذ والدها في جولة إلى الأماكن التي شهدت ذكريات جميلة في طفولته. "أريدك أن تعرف الأماكن التي عشت فيها، أبي. ربما يساعدك ذلك في تذكر بعض الأشياء."

"هذا يبدو رائعًا، لكن هل تعتقدين أنني سأتمكن من تذكر أي شيء؟" سأل مهران، مع شعور من الخوف والقلق.

"سنكتشف ذلك معًا." ردت بيان، مبتسمة. "حتى إذا لم تتذكر، ستكون لدينا ذكريات جديدة."

عندما وصلوا إلى القرية، بدأ مهران يشعر بشيء من الحماس. "هنا كانت مدرستي الابتدائية، حيث كنت ألعب مع أصدقائي." قال وهو يشير إلى المبنى القديم. "أتذكر أنني كنت دائمًا الأول في السباقات."

"هل هناك أي ذكريات محددة تتذكرها؟" سأله بيان.

"أذكر يومًا كنت أحتفل بعيد ميلادي، وأصدقائي جاءوا مفاجأة." أجاب مهران، عينيّه تتلألأن. "لقد كانت تلك واحدة من أجمل اللحظات."

أخذتهم الجولة إلى أماكن أخرى مرتبطة بذاكرياته، مثل الحديقة التي اعتاد اللعب فيها، والأشجار التي تسلقها مع أصدقائه. بينما كانوا يسرون، كان مهران يحاول الإمساك بتلك اللحظات، ولكن الضباب كان يتسلل إلى ذهنه، مما جعله يشعر بالحنين الموجه.

"أبي، هل تريد أن نجلس هنا قليلاً؟" اقترحت بيان، بينما كانا يجلسان تحت ظل شجرة كبيرة.

"نعم، أحتاج إلى بعض الوقت لأسترجع ما يمكنني."  
قال مهران، وهو ينظر إلى السماء الزرقاء.

عندما كانوا في الحديقة، أخرجت بيان من حقيبتها  
بعض الصور القديمة. "انظر، هذا نحن في نزهة  
عائلية منذ سنوات." قالت، وبدأت تشرح له تفاصيل  
الصورة.

---

## العودة إلى الفن

---

بعد الجولة، قرر مهران العودة إلى هوايته القديمة في الرسم. كان يأمل أن يساعده ذلك في تحسين حالته النفسية واستعادة بعض الذكريات. "دعينا نبدأ من جديد، وأرسم شيئاً مميزاً." قال لبيان.

"ما الذي تود أن ترسمه؟" سألت بيان.

"أعتقد أنني سأبدأ برسم الطبيعة، الأشجار والزهور التي كنت أراها في طفولتي." أجاب مهران، وهو يشعر بالإلهام.

بدأ مهران في رسم لوحة تعكس جمال الطبيعة، وبدأت الألوان تنبض بالحياة على القماش. كانت تلك اللحظات بمثابة استرجاع للذكريات السعيدة، مما جعله يشعر بالسلام الداخلي.

"أنت تجسد جمال الطبيعة، أبي. أنا فخورة بك."  
قالت بيان وهي تشاهد والده يرسم.

ومع مرور الوقت، بدأ مهران يستعيد بعض  
الأحاسيس المرتبطة بالرسم. كانت الألوان تمثل له  
ذكريات ضائعة، وكان يحاول أن يلتقطها بكل ما  
أوتي من قوة.

"أحيانًا، أشعر أن الرسم يمكن أن يعيد لي بعض تلك  
الذكريات." قال مهران، وهو يبتسم.

"بالطبع، الفن هو وسيلة للتعبير عن مشاعرنا."  
أجابت بيان، وهي تشجعه على الاستمرار.

في إحدى فترات الرسم، قرر مهران أن يرسم  
صورة عائلية. بينما كان يعمل على التفاصيل، بدأ  
يتذكر كيف كانت ليلى تبتسم في المناسبات السعيدة.  
"لقد كانت دائمًا تضيء المكان." همس مهران،  
وهو يشعر بمزيج من الحزن والحنين.

---

## تحديات جديدة

---

مع مرور الوقت، بدأت التحديات تتزايد. كانت هناك أيام يشعر فيها مهران بالارتباك وعدم القدرة على تذكر الأشياء الأساسية. "لماذا أجد صعوبة في تذكر الأشياء؟" كان يسأل نفسه.

"هذا طبيعي، أبي. إنه جزء من المرض." أجابت بيان بحنان. "لكن لا تفقد الأمل. نحن هنا لمساعدتك."

"هل يمكنك مساعدتي في تنظيم أفكاري؟" قال مهران، وهو يشعر بالقلق.

"بالطبع، سأكون هنا دائماً لدعمك. يمكننا أن نضع جدولاً زمنياً لمساعدتك في تذكر الأنشطة." ردت بيان، مصممة على مساعدته.

ومع ذلك، استمر مهران في مواجهة صراعات جديدة. كانت هناك أيام يشعر فيها بأنه محاصر في دوامة من النسيان، مما جعله يشعر بالعزلة. "لماذا أشعر أنني أبتعد عن كل من أحبهم؟" كان يسأل نفسه، مما زاد من شعوره بالوحدة.

في إحدى الليالي، بينما كان يحاول النوم، استيقظ مهران فجأة، وكان يشعر بالقلق. "ماذا لو لم أتمكن من التعرف على بيان مرة أخرى؟" كان يسأل نفسه. لقد بدأت تلك الأفكار تتسلل إلى ذهنه، مما زاد من إحساسه بالضيق.

في تلك الليلة، قررت بيان أن تتحدث مع والدها. "أبي، حتى لو نسيت بعض الأشياء، سأكون هنا دائمًا." قالت، وهي تمسك بيده.

"أشكرك، يا ابنتي. أنت مصدر قوتي." أجاب مهران، وهو يشعر بالامتنان.

---

## لحظات من الفرح

---

رغم التحديات، كانت هناك لحظات من الفرح. في أحد الأيام، قررت بيان أن تستضيف حفلة صغيرة في المنزل. "أريد أن نحتفل بحبنا وعائلتنا." قالت.

"هل تعتقدين أنني سأتمكن من الاستمتاع بها؟" سأل مهران بقلق.

"بالطبع! ستكون فرصة رائعة للضحك مع الأصدقاء والعائلة." أجابت بيان بحماس.

عندما حضر الأصدقاء والعائلة، بدأ مهران يشعر بالفرح. "أحببت رؤية الجميع معًا." قال بفرح.

"نحن هنا من أجلك، مهران. سنظل معك دائمًا." قال ليث، وهو يبتسم.



خلال تلك الحفلة، كانت الأحاديث تدور حول الذكريات القديمة، والضحكات تملأ المكان. لكن في عمق قلبه، كانت هناك لحظات من الخوف من فقدان كل ذلك. "هل سأستطيع تذكر هذه اللحظات؟" كان يتساءل في نفسه، بينما كان يحاول الاستمتاع باللحظة.

بينما كانت الموسيقى تعزف في الخلفية، بدأت بيان تشارك القصص المضحكة عن والدها، مما جعل الجميع يضحكون. "تذكر عندما كنت تحاول أن تعلمني السباحة؟ كنت تخاف من الماء أكثر منّي!" قالت وهي تبتسم.

"كنت أعتقد أنني سأغرق!" رد مهران، ضاحكًا. كانت تلك اللحظات تملأ قلبه بالدفء، لكنه كان يدرك أن تلك الذكريات قد تكون هشة.

في تلك الأمسية، قررت بيان أن تسجل مقطع فيديو لوالدها وهو يشارك في الاحتفال، لتخليد تلك اللحظة. "سأحتفظ بهذا الفيديو للأبد." قالت، وهي تبتسم.

---

## المواجهة النهائية

---

في إحدى الليالي، جلست بيان بجانب والدها في الحديقة تحت ضوء القمر. "هل تتذكر تلك الأيام في القرية، عندما كنا نذهب للسباحة معًا؟" سألته.

"أعتذر، لا أستطيع تذكرها." همس مهران، وهو يشعر بثقل الألم في قلبه.

"إنها فترة جميلة، أبي. سأخبرك عنها دائمًا." قالت بيان، عينيها تملؤهما الدموع.

"لا أريد أن أكون عبئًا عليك." رد مهران بصوت ضعيف، مما جعل قلب بيان ينفطر.

"أنت لست عبئًا، أنت والدي. سأكون هنا دائمًا لأحبك، مهما حدث." أجابت بحب، لكن شعورها بالعجز كان يتزايد.

ومع مرور الوقت، تراجعت حالة مهران بشكل كبير. كان ينتقل بين اللحظات الواضحة والضبابية، مما جعله يشعر بالانفصال عن العالم الذي كان يعرفه. وفي يوم من الأيام، استيقظ ولم يستطع التعرف على أي من أفراد عائلته.

"أين أنا؟" همس مهران، وهو يتطلع حوله بقلق.

بعد ذلك، قررت بيان أن تأخذ والدها في جولة إلى الأماكن التي شهدت ذكريات جميلة في طفولته، عسى أن تساعد في استعادة بعض الذكريات. "لنذهب إلى القرية، أبي. ربما يساعدك ذلك في تذكر الأشياء." قالت.

---

## لحظات الوداع

---

مع تدهور حالته، بدأت بيان في تنظيم زيارات منتظمة لوالدها في مركز الرعاية. كانت تجلب له صورًا قديمة، وأشياء تذكارية من طفولته، وتأمل أن تثير فيه بعض الذكريات. "أحببت هذا المكان!" كانت تقول له، بينما تبتسم وتعرض له صورًا من أيامه الذهبية.

لكن مع مرور الوقت، لاحظت أن مهران بدأ يفقد القدرة على التعرف على تلك الصور. "أين كانت هذه الصورة؟" كان يسأل، بينما كانت الإجابة تتلاشى في أعماق ذاكرته.

في إحدى الزيارات، جلست بيان بجانبه، وأخرجت ألبوم الصور. "انظر، هذا يوم زفافك وأمي. كانت تلك واحدة من أجمل اللحظات في حياتك."

"أعتقد أنني أتذكر شيئاً." قال مهران ببطء، لكن عينية كانتا مليئتين بالحيرة.

"نعم، كان يوماً مميزاً جداً. كنت ترتدي بدلة جميلة." قالت بيان، وهي تحاول أن تثبت فيه الحماس.

لكنه لم يكن قادراً على تذكر التفاصيل، مما جعل قلب بيان ينفطر. "لا بأس، أبي. نحن هنا معك." قالت، محاولة أن تكون قوية.

في تلك الفترة، بدأت بيان في كتابة مذكرات والدها، حيث دوّنت جميع القصص التي احتفظ بها، عسى أن تخلد ذكرياته حتى بعد رحيله.

---

## وداع مؤلم

---

بعد أشهر من المعاناة، توفي مهران في هدوء،  
محاطاً بحب ابنته وعائلته. بينما كانت بيان تجلس  
بجانبه، شعرت بأن قلبها ينفطر. "أحبك، أبي.  
سأفتقدك دائماً." همست، وهي تشعر بالألم يغمرها.

رحل مهران، تاركاً خلفه ذكريات جميلة، لكن أيضاً  
ألم الفقدان الذي سيظل يعيش في قلوب أحبائه.  
ورغم كل الجهود التي بذلتها بيان، كان الشعور  
بالفقدان يرافقها في كل لحظة. تذكرت الأيام التي  
قضوها معاً، والضحكات التي كانت تملأ المكان،  
لكنها كانت تدرك أن تلك اللحظات أصبحت الآن  
ذكريات بعيدة.

تظل القلوب مكسورة، لكن الحب الذي تركه مهران  
سيبقى دائماً في ذاكرة ابنته، كنجمة تضيء في سماء  
ذكرياتها، حتى لو كان الضباب يحجب الرؤية في  
بعض الأحيان. وكانت الكلمة الأخيرة التي همس بها

مهران قبل رحيله، "أحبك"، تظل تتردد في أذنيها،  
تذكيرًا دائمًا بحب لا يموت، حتى عندما تتلاشى  
الذكريات.

---

## إرث الذكريات

---

بعد رحيل مهران، شعرت ببيان بفراغ كبير في حياتها. كان الفقد مؤلمًا، لكن بمرور الوقت، أدركت أن والدها ترك خلفه إرثًا غنيًا من الحب والذكريات. بدأت بتدوين مذكرات خاصة بها، تتناول فيها قصصها مع والدها، وكيف أثر فيها كطبيب وأب. كانت تكتب في كل ليلة، وتسترجع اللحظات الجميلة التي عاشتها معه، مثل الرحلات التي قاما بها معًا، والقصص التي كان يرويها لها قبل النوم.

قررت بيان أن تنظم فعالية في المجتمع لتوعية الناس بمرض الزهايمر، وكيف يمكن أن يؤثر على العائلات. كانت تأمل أن تساعد هذه الفعالية في نشر الوعي والدعم للآخرين الذين يواجهون نفس التحديات التي واجهتها مع والدها.

تحت شعار "ذكريات لا تُنسى"، نظمت حدثًا في المركز الثقافي المحلي. اجتمع فيه الأصدقاء



والعائلة، وشاركوا قصصهم وتجاربهم مع مرضى الزهايمر. كان هناك ضيوف يتحدثون عن كيفية دعمهم لأحبائهم، وكيف يمكن للحب أن يكون الدافع للتغلب على التحديات.

"لقد كان والدي دائمًا مصدر إلهام لي، وسأستمر في نشر قصصه." قالت بيان، وهي تشعر بالفخر.

خلال الفعالية، تم عرض لوحات رسمها مهران، مما أضاف لمسة شخصية خاصة. كانت تلك اللوحات تعكس جمال الطبيعة والأحاسيس التي عايشها. تذكرت بيان كيف كان والدها يحب الرسم، وكيف كانت تلك اللحظات تمنحه السعادة. "الفن هو لغة لا تحتاج إلى كلمات." قالت في حديثها، وهي تشعر بأن والدها ما زال حاضرًا في كل شيء.

---

## الاحتفال بالحياة

---

بدأت بيان تتلقى رسائل من الناس الذين حضروا ورش العمل، حيث عبروا عن مدى تأثيرها عليهم. "لقد أعادت لي الأمل في الحياة." كتب أحد المشاركين. "لقد شعرت بأنني لست وحدي في هذا الصراع." كانت تلك الكلمات بمثابة دافع لها للاستمرار في عملها.

ومع مرور الأيام، أدركت أن الحياة ليست مجرد ذكريات، بل هي أيضًا شجاعة لمواجهة التحديات، وإرادة لبناء مستقبل مشرق رغم الفقد. بدأت بيان في كتابة كتاب يتناول تجربتها وتجارب الآخرين مع الزهايمر، وكيف يمكن للحب والدعم أن يكونا القوة الدافعة في أوقات الشدة.

في يوم من الأيام، بينما كانت تراجع مذكراتها، شعرت برغبة قوية في مشاركة قصتها مع العالم. "ربما يمكنني أن أكون صوتًا لمن لا يستطيعون

التحدث. " فكرت، وبدأت في كتابة مقالات لمواقع إلكترونية ومجلات تتعلق بالصحة النفسية.

بدأت تتلقى دعوات للحديث في مؤتمرات حول مرض الزهايمر، حيث كانت تشارك تجربتها الشخصية، وتسلط الضوء على أهمية الدعم العائلي والمجتمعي. "كلما زاد الوعي، زادت فرصنا في محاربة هذا المرض." كانت تقول، بينما كانت تلاحظ تفاعل الجمهور.

ومع كل خطبة، كانت تشعر بأن والدها يعيش من جديد في كلماتها. كانت تدرك أن الحب الذي جمعهما لن يموت أبدًا، بل سيستمر في إشعال الأمل في قلوب الآخرين.

---

## الأمل في المستقبل

---

استمرت بيان في العمل على مشروعاتها، ومرت السنوات. أصبحت ناشطة معروفة في مجال مرض الزهايمر، وبدأت تؤسس جمعية تهتم بدعم مرضى الزهايمر وعائلاتهم. كانت تدرك أن هذا العمل هو استمرار لإرث والدها، وأن الحب الذي تلقت من والدها هو ما يدفعها لمساعدة الآخرين.

وفي كل مرة كانت تشعر بالضيق أو الحزن، كانت تذهب إلى تلك الشجرة الكبيرة في الحديقة، تجلس تحت ظلها، وتسترجع ذكرياتها مع والدها. "أنت معي دائماً، أبي." كانت تهمس، بينما كانت تشعر بسلام داخلي.

وفي النهاية، أدركت أن الحياة ليست فقط عن فقدان الذكريات، بل عن خلق ذكريات جديدة، وحفظ تلك التي نحبها في قلوبنا. كانت تعيش كل يوم بشغف، وكانت تعرف أن الحب سيبقى هو النور الذي يرشدها، حتى في أشد أوقات الظلام.

---

## مواجهة الزهايمر

---

مرض الزهايمر هو حالة صحية معقدة تؤثر على الدماغ، مما يؤدي إلى تدهور الذاكرة والقدرات الفكرية. يُعتبر الزهايمر أحد أكثر أنواع الخرف شيوعًا، وغالبًا ما يبدأ بشكل تدريجي، حيث تظهر الأعراض الأولى مثل النسيان البسيط وصعوبة في التركيز. ومع تقدم المرض، يمكن أن تؤثر الأعراض بشكل كبير على حياة الفرد اليومية، مما يسبب تحديات كبيرة للمصابين وأحبائهم.

في ظل التحديات التي يفرضها الزهايمر، من المهم أن نفهم أن هناك بعض الأساليب التي يمكن أن تساعد على تقليل خطر الإصابة بهذا المرض. أولاً، يُعتبر نمط الحياة الصحي أساسًا للوقاية، حيث يمكن أن تلعب التغذية السليمة دورًا كبيرًا في صحة الدماغ. تناول الأطعمة الغنية بالأوميغا-3 مثل الأسماك الدهنية، والفواكه والخضروات الملونة، والحبوب الكاملة يمكن أن يعزز من صحة الدماغ.

ثانيًا، النشاط البدني المنتظم له تأثير إيجابي على الصحة العقلية. ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، مثل المشي أو السباحة، يمكن أن تحسن من الدورة الدموية وتساعد في الحفاظ على وظائف الدماغ.

ثالثًا، التحفيز العقلي والاجتماعي يعد من الأمور الهامة. القراءة، وحل الألغاز، وممارسة الهوايات الجديدة، والتواصل مع الأصدقاء والعائلة يمكن أن يحافظ على نشاط العقل ويعزز من الذاكرة.

أخيرًا، لا يمكن إغفال أهمية الفحوصات الطبية الدورية. الوعي المبكر بعوامل الخطر والتعامل معها بشكل صحيح يمكن أن يسهم في تحسين جودة الحياة وتخفيف الأعراض.

في النهاية، بينما يُعتبر الزهايمر تحديًا كبيرًا، فإن الحب والدعم الاجتماعي يمكن أن يخففا من وطأة هذا المرض. من خلال تعزيز الوعي وتبني أسلوب حياة صحي، يمكننا جميعًا أن نساهم في تقليل المخاطر وتعزيز الصحة العقلية. إن رواية "ذكريات في ضباب الزهايمر" تذكرنا بأهمية الحب والذكريات، وكيف يمكن أن تبقى حياة في قلوبنا رغم كل التحديات.

مرض الزهايمر هو أحد أكثر أنواع الخرف شيوعًا، ويؤثر بشكل رئيسي على كبار السن. فيما يلي بعض المراجعات الطبية التي تسلط الضوء على جوانب هامة تتعلق بالزهايمر:

## 1. الأعراض والتشخيص

- وفقًا لجمعية الزهايمر، يبدأ الزهايمر بفقدان الذاكرة قصيرة المدى، مما يؤدي إلى صعوبة في تذكر المعلومات الحديثة. مع تقدم المرض، يمكن أن تتسع الأعراض لتشمل الارتباك، وصعوبة في التحدث، وفقدان القدرة على أداء المهام اليومية.

- يتم تشخيص الزهايمر من خلال تقييم طبي شامل يتضمن التاريخ الطبي والفحوصات العصبية، بالإضافة إلى اختبارات التصوير مثل الأشعة المقطعية أو الرنين المغناطيسي.



## 2. العوامل المؤثرة

- الدراسات تظهر أن هناك عوامل خطر تؤثر على احتمال الإصابة بالزهايمر، مثل العمر، وتاريخ العائلة، والعوامل الوراثية. كما أن وجود أمراض مزمنة مثل السكري وارتفاع ضغط الدم يمكن أن يزيد من خطر الإصابة.

## 3. استراتيجيات الوقاية

- وفقاً لدراسات متعددة، يُعتبر نمط الحياة الصحي عاملاً حاسماً في تقليل مخاطر الإصابة بالزهايمر. تشمل الاستراتيجيات:

**التغذية السليمة.** تناول نظام غذائي متوازن، مثل حمية البحر الأبيض المتوسط، التي تشمل الفواكه، والخضروات، والأسماك، والمكسرات.

**النشاط البدني.** ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، حيث أظهرت الأبحاث أن النشاط البدني يمكن أن يساعد في تحسين صحة الدماغ.

**التحفيز العقلي.** الانخراط في أنشطة تحفز الدماغ، مثل القراءة، وحل الألغاز، وكتابة اليوميات.

#### 4. أبحاث جديدة

- الأبحاث الحديثة تركز على تطوير علاجات جديدة تهدف إلى إبطاء تقدم المرض. تشمل هذه العلاجات الأدوية التي تستهدف البروتينات المرتبطة بتطور الزهايمر، مثل الأميلويد والتاو.
- هناك أيضًا اهتمام متزايد بالعلاجات النفسية والاجتماعية، مثل العلاج السلوكي المعرفي، الذي يمكن أن يساعد المرضى في التعامل مع التحديات النفسية الناتجة عن المرض.

#### 5. الدعم العائلي والمجتمعي

- تشير الدراسات إلى أن الدعم العائلي والمجتمعي يلعبان دورًا حاسمًا في تحسين نوعية الحياة للمرضى. حيث أن وجود شبكة دعم قوية يمكن أن يساعد في تخفيف القلق والاكتئاب لدى المرضى وعائلاتهم.

في الختام، يعد مرض الزهايمر تحديًا صحيًا يتطلب  
فهمًا عميقًا وعناية مستمرة. من خلال الوعي  
والتثقيف، يمكننا جميعًا المساهمة في دعم المرضى  
وعائلاتهم، وتعزيز الأبحاث التي تهدف إلى تحسين  
العلاجات والوقاية.

**QR/Barcode Scanner Pro**

"تأخذنا هذه الرواية في  
رحلة عاطفية عبر ذاكرة  
مفقودة، حيث تتصارع  
الشخصيات مع تحديات  
مرض الزهايمر. من خلال  
قصص الحب والأمل،  
نستكشف كيف يمكن  
للذكريات أن تكون جسراً  
بين الحاضر والماضي،  
وكيف يبقى الحب دائماً  
حاضراً في قلوبنا رغم  
ضباب النسيان."

## في كل لحظة، هناك ذكرى تنتظر أن تُسترجع

عن الكاتب

عبدالله العلي، ممرض وكاتب سوري من حلب، خريج جامعة جراح باشا بإسطنبول. يعبر عن تجاربه في مجال الصحة والمرض، مسلطاً الضوء على القضايا الإنسانية.

روايته "ذكريات في ضباب الزهايمر" تعكس تجربته الشخصية مع المرض، تجمع بين الواقعية والإبداع لتقديم نظرة عميقة عن الحب والأمل.

يقيم عبدالله حالياً في بورصة .

تواصل مع الكاتب  
[امسح الباركود]

