



رواية

ذكريات في صباب الزهايم

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 الزهايمर"، أردت أن أتناول موضوعاً حيوياً 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، آمل 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 حياً حتى في أصعب الظروف.

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

إن القصة ليست فقط عن فقدان القدرة، بل عن القوة التي نكتسبها من تجاربنا، وعن كيفية تحويل الألم إلى أمل. أود أنأشكر 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

اعلام

إلى أبي وأمي، الذين منحتاني الحب والدعم بلا حدود،

إلى إخوتي وأصدقائي، الذين كانوا دائمًا بجانبي في كل خطوة،

إلى ريم وليث وبيان، شخصيات حقيقة تمثل الأمل والقوة،

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

إلى أطفالى، الذين هم نور حياتي ومصدر إلهامى،

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

لكم جميعاً، أهدي هذه الرواية، كعربون شكر وامتنان، ولتكن تذكاراً للذكريات الجميلة التي تجمعنا.

مقدمة الكتاب

تعتبر الذاكرة عنصراً حيوياً 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 الزهايمير"، نستعرض رحلة مهران، طبيب متلاعنة، وهو يواجه التحديات القاسية التي يفرضها مرض الزهايمير، 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 دوراً حاسماً في مواجهة هذا المرض. من خلال صفحات الرواية، نستكشف كيف تبقى الذكريات حية في قلوب من نحب، حتى في أصعب الأوقات. في عالم مليء بالتغييرات 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 شهاداتِه 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 يتسرّب إلى تفكيره.

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

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

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

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

بينما كان الجميع يحتفل، بدأ مهران يشعر بالضياع.
تذكرة اللحظات التي كانت فيها ليلى، زوجته
الراحلة، تدعى 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 يتبع عليه الموازنة بين الدراسة والعمل. لكن دعم عائلته وأصدقائه كان له تأثير كبير على عزيمته.

"أنت قادر على فعل ذلك، مهران." كانت والدته تقول له بفخر، وهي تسهر على احتياجاته وتساعده 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، يابني." قال والده بابتسامة عريضة، بينما كانوا يحتفلون مع الأصدقاء والأقارب.

لكن الآن، بينما يتذكر تلك الأيام، يشعر بالحزن 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 فقدها.

الصداقة والدعم

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

"كيف تسير الأمور اليوم، مهران؟" سأل ليث بابتسامة، وهو يلاحظ تجاعيد 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 تفك في ذلك كثيراً، ربما يكون مجرد إرهاق.
عليك أن تأخذ قسطاً من الراحة." قال ليث بحنان،
محاولاً طمأنته.

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

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

"كلنا بحاجة إلى المساعدة في بعض الأحيان، لا
تردد في طلبها." أجاب ليث، وهو يربت على كتف
مهران، مؤكداً 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 تفكّر في شيءٍ ما؟" سأله ذات يوم، وقد بدت عليها علامات القلق.

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

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

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

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

الصراع مع الزهايم

لكن الأمور بدأت تتغير عندما لاحظت بیان، 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 الزهايم." 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 بیان، محاولةً أن تكون قوية.

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

"سنحتفظ بها، حتى لو كانت الذاكرة تخذلنا. الحب هو ما يبقى، مهما كانت الظروف." أجبت 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 تساعده تلك الجلسات في استعادة بعض الذكريات المفقودة.

في إحدى تلك الجلسات، بدأ الأصدقاء يتداولون 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 كتاباً وموارد تتعلق بالزهaimer، مما ساعدته 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 معًا 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، اقتربت ببيان أن يذهبوا معًا إلى معرض فني. "الذهب ونرى لوحات جديدة، قد تجد شيئاً 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 ببيان، وهي تشعر بالفرح.

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

"هل تتذكر تلك اللوحة التي رسمتها عندما كنت صغيراً؟" سألته 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." اقتربت ببيان، 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 ضحكتهما. قال لها: "أريدك أن تعرفي أن ذكرياتي معك هي أغلى ما أملك. سأظل أحافظ بك في قلبي، حتى لو تلاشت بعض الذكريات الأخرى."

"وأنا سأحافظ بك دائماً، أبي. لن أسمح لهذا المرض بسرقة لحظاتنا." أجبت بيان بحماس.

كما بدأ مهران في تدوين مذكراته، محاولاً لا 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 تحضنه بحب، وهي تشجعه.

الأمل المستمر

استمر مهران في مواجهة مرض الزهايمر بشجاعة، محاطاً 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 مؤلماً. في أحد الأيام، بينما كان يتناول الغداء مع بيان، نظر إليها بحيرة، وقال: "عزيزي، من أنت؟" كان السؤال كالسهم الذي اخترق قلبها. شعرت بيان بالدموع تجف على وجنتيها، وهي تحاول الابتسام.

"أنا بيان، ابنتك. أنا هنا معك دائمًا." أجبت بصوت مفعم بالحب، لكن قلبها كان يتآلم.

"أعتذر، أشعر أنني أضيعت شيئاً مهماً." قال مهران، وعينيه مليئتان بالدموع.

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

"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." اقتربت 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 سأتتمكن 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؟" سألته بيان.

"أذكر يوماً كنت أحفل بعيد ميلادي، وأصدقائي جاءوا مفاجأة." أجاب مهران، عينيه تتلألأن. "لقد كانت تلك واحدة من أجمل اللحظات."

أخذتهم الجولة إلى أماكن أخرى مرتبطة بذكرياته، 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 الموجع.

"أبي، هل ت يريد أن نجلس هنا قليلاً؟" اقتربت بيان، بينما كانا يجلسان تحت ظل شجرة كبيرة.

"نعم، أحتاج إلى بعض الوقت لاسترجاع 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 هوایته القديمة في الرسم. كان يأمل أن يساعد ذلك في تحسين حالته النفسية واستعادة بعض الذكريات. "دعينا نبدأ من جديد، وأرسم شيئاً مميزاً." قال لبيان.

"ما الذي تود أن ترسمه؟" سالت 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 تنبع 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.

"أحياناً، 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 تبتسם في المناسبات السعيدة. "لقد كانت دائماً 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. "المالذا أجد صعوبة في تذكر الأشياء؟" كان يسأل نفسه.

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

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

"بالطبع، سأكون هنا دائمًا لدعمك. يمكننا أن نضع جدولًا زمنيًّا 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 بالضياع.

في تلك الليلة، قررت بيان أن تتحدث مع والدتها. "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 ببيان 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." أجبت ببيان 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 يبتسם.

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 الاستمتع باللحظة.

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

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

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

المواجهة النهائية

في إحدى الليالي، جلست ببيان بجانب والدها في الحديقة تحت ضوء القمر. "هل تتذكر تلك الأيام في القرية، عندما كنا نذهب للسباحة معاً؟" سأله.

"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 عبئاً عليك." رد مهران بصوت ضعيف، مما جعل قلب بيان ينفطر.

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

ومع مرور الوقت، تراجعت حالة مهران بشكل كبير. كان يتنقل بين اللحظات الواضحة والضبابية، مما جعله يشعر بالانفصال عن العالم الذي كان يعرفه. وفي يوم من الأيام، استيقظ ولم يستطع التعرف على أيٍ 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 تساعده في استعادة بعض الذكريات. "لذهب 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 صوراً قديمة، وأشياء تذكارية من طفولته، وتأمل أن تثير فيه بعض الذكريات. "أحببت هذا المكان!" كانت تقول له، بينما تبتسم وتعرض له صوراً 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 عينيه كانتا مليئتين بالحيرة.

"نعم، كان يوماً مميزاً جداً. كنت ترتدي بدلة جميلة." قالت بيان، وهي تحاول أن تبث 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 تخذل 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 دائمًا." همست، وهي تشعر بالألم يغمرها.

رحل مهران، تاركاً خلفه ذكريات جميلة، لكن أيضاً ألم الفقدان الذي سيظل يعيش في قلوب أحبابه. ورغم كل الجهد الذي 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 بياں بفراغ كبير في حياتها. كان فقد مؤلماً، لكن بمرور الوقت، أدركت أن والدها ترك خلفه إرثاً غنياً من الحب والذكريات. بدأت بتدوين مذكرات خاصة بها، تتناول فيها قصصها مع والدها، وكيف أثر فيها كطبيب وأب. كانت تكتب في كل ليلة، وترجع اللحظات الجميلة التي عاشتها معه، مثل الرحلات التي قاما بها معاً، والقصص التي كان يرويها لها قبل النوم.

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

تحت شعار "ذكريات لا تنسى"، نظمت حدثاً في المركز الثقافي المحلي. اجتمع فيه الأصدقاء

والعائلة، وشاركوا قصصهم وتجاربهم مع مرضى الزهايمر. كان هناك ضيوف يتحدثون عن كيفية دعمهم لأحبابهم، 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 والأحساس 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 تناقل 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 الزهaimer، 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 أبداً، بل سيستمر في إشعال الأمل في قلوب الآخرين.

الأمل في المستقبل

استمرت بيان في العمل على مشروعها، 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 بالضياع 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 سيفى هو النور الذي يرشدها، حتى في أشد أوقات الظلم.

مواجهة الزهايمر

مرض الزهايمر هو حالة صحية معقدة تؤثر على الدماغ، مما يؤدي إلى تدهور الذاكرة والقدرات الفكرية. يُعتبر الزهايمر أحد أكثر أنواع الخرف شيوعاً، وغالباً 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 أساساً للوقاية، حيث يمكن أن تلعب التغذية السليمة دوراً كبيراً في صحة الدماغ. تناول الأطعمة الغنية بالأوميغا-3 مثل الأسماك الدهنية، والفاكهه والخضروات الملونة، والحبوب الكاملة يمكن أن يعزز من صحة الدماغ.

ثانياً، 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.

ثالثاً، 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.

أخيراً، 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 تحديًّا 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 حية في قلوبنا رغم كل التحديات.

مراجعات طبية حول الزهايمر

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

1. الأعراض والتشخيص

- وفقاً 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 المقطعة أو الرنين المغناطيسي.

2. العوامل المؤثرة

- الدراسات تظهر أن هناك عوامل خطر تؤثر على احتمال الإصابة بالزهايمير، 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، يعتبر نمط الحياة الصحي عاملاً حاسماً في تقليل مخاطر الإصابة بالزهايمير. 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 دوراً حاسماً 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 تحدياً صحيّاً يتطلّب
فهمًا عميقًا وعناية مستمرة. من خلال الوعي
والتنقيف، يمكننا جمیعاً المساهمة في دعم المرضى
وعائلاتهم، وتعزيز الأبحاث التي تهدف إلى تحسين
العلاجات والوقاية.

QR/Barcode Scanner Pro

“تأخذنا هذه الرواية في
رحلة عاطفية عبد زاكدة
مفقودة، حيث تتصارع
الشخصيات مع تحديات
مرض الزهايم. من خلال
قصص الحب والأمل،
نستكشف كيف يمكن
للذكريات أن تكون جسداً
بين الحاضر والماضي،
وكيف يبقى الحب دائماً
حاضراً في قلوبنا رغم
ضباب النسيان.”

في كل لحظة، هناك ذكرى تنتظرك أن تُسترجع

عن الكاتب

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

روايته “ذكريات في ضباب الزهايم” 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]

