

كيف أشعر حيال ذاكرتي

الإسم: _____ التاريخ: _____

فيما يلي عبارات تصف المشاعر التي تتولد عند الأشخاص حيال ذاكرتهم. إقرأ كلّ من العبارات التالية وفكّر بالمشاعر التي شعرت بها خلال الأسبوعين الماضيين، ثمّ ضع إشارة في الخانة المجاورة للخيار الذي يصف مدى توافقك مع كل منها.

- 1 بشكل عام، أنا مسرور بقدرة ذاكرتي.
 أوافق بشدّة أوافق محايد لا أوافق لا أوافق بشدّة
- 2 توجد مشكلة جدية بذاكرتي.
 أوافق بشدّة أوافق محايد لا أوافق لا أوافق بشدّة
- 3 إذا كان هناك شيء مهمّ، من المحتمل أن أتذكّره.
 أوافق بشدّة أوافق محايد لا أوافق لا أوافق بشدّة
- 4 عندما أنسى شيئاً ما، أخاف من احتمال وجود مشكلة جدية تتعلق بذاكرتي كمرض الزهايمر.
 أوافق بشدّة أوافق محايد لا أوافق لا أوافق بشدّة
- 5 ذاكرتي أسوأ من ذاكرة معظم الأشخاص الذين هم من عمري.
 أوافق بشدّة أوافق محايد لا أوافق لا أوافق بشدّة
- 6 أثق بقدرتي على تذكّر الأشياء.
 أوافق بشدّة أوافق محايد لا أوافق لا أوافق بشدّة
- 7 أشعر بالحزن عندما أفكّر بقدرة ذاكرتي.
 أوافق بشدّة أوافق محايد لا أوافق لا أوافق بشدّة
- 8 أقلق من أن يلاحظ الآخرون أنّ ذاكرتي ليست جيّدة جدّاً.
 أوافق بشدّة أوافق محايد لا أوافق لا أوافق بشدّة
- 9 لا أضغط على نفسي عندما أواجه صعوبة في تذكّر شيء ما.
 أوافق بشدّة أوافق محايد لا أوافق لا أوافق بشدّة

10 أشعر بالقلق حيال ذاكرتي.

أوافق بشدة أوافق محايد لا أوافق لا أوافق بشدة

11 ذاكرتي تتدهور حقًا في الآونة الأخيرة.

أوافق بشدة أوافق محايد لا أوافق لا أوافق بشدة

12 بشكل عام، أنا راضٍ عن قدرة ذاكرتي.

أوافق بشدة أوافق محايد لا أوافق لا أوافق بشدة

13 لا أشعر بالإحباط عندما أجد صعوبة في تذكر شيء ما.

أوافق بشدة أوافق محايد لا أوافق لا أوافق بشدة

14 أقلق من أن أنسى شيئًا مهمًا.

أوافق بشدة أوافق محايد لا أوافق لا أوافق بشدة

15 أنا مُحرج من قدرة ذاكرتي.

أوافق بشدة أوافق محايد لا أوافق لا أوافق بشدة

16 أشعر بالضيق أو بالإنزعاج من نفسي عندما أنسى.

أوافق بشدة أوافق محايد لا أوافق لا أوافق بشدة

17 ذاكرتي جيّدة بالنسبة لعمرى.

أوافق بشدة أوافق محايد لا أوافق لا أوافق بشدة

18 أشعر بالقلق حيال قدرة ذاكرتي.

أوافق بشدة أوافق محايد لا أوافق لا أوافق بشدة

أخطاء الذاكرة

الإسم: _____ التاريخ: _____

فيما يلي قائمة بأخطاء شائعة يرتكبها الناس متعلّقة بالذاكرة. ضع إشارة في الخانة المجاورة للخيار الذي يصف مدى ارتكابك لكلّ من هذه الأخطاء في الأسبوعين الماضيين.

- | | | | | | | |
|---|---|-------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| 1 | نسيان دفع فاتورة في الوقت المحدّد. | <input type="checkbox"/> طوال الوقت | <input type="checkbox"/> غالبًا | <input type="checkbox"/> أحيانًا | <input type="checkbox"/> نادرًا | <input type="checkbox"/> أبدًا |
| 2 | نسيان المكان الذي وضعت فيه شيئًا تستخدمه يوميًا مثل المفاتيح أو النظّارات. | <input type="checkbox"/> طوال الوقت | <input type="checkbox"/> غالبًا | <input type="checkbox"/> أحيانًا | <input type="checkbox"/> نادرًا | <input type="checkbox"/> أبدًا |
| 3 | مواجهة صعوبة في تذكّر رقم هاتفٍ كنت قد بحثت عنه للتوّ. | <input type="checkbox"/> طوال الوقت | <input type="checkbox"/> غالبًا | <input type="checkbox"/> أحيانًا | <input type="checkbox"/> نادرًا | <input type="checkbox"/> أبدًا |
| 4 | عدم تذكّر اسم شخصٍ قابلته للتوّ. | <input type="checkbox"/> طوال الوقت | <input type="checkbox"/> غالبًا | <input type="checkbox"/> أحيانًا | <input type="checkbox"/> نادرًا | <input type="checkbox"/> أبدًا |
| 5 | نسيان إحضار شيءٍ أردت أن تحضره معك. | <input type="checkbox"/> طوال الوقت | <input type="checkbox"/> غالبًا | <input type="checkbox"/> أحيانًا | <input type="checkbox"/> نادرًا | <input type="checkbox"/> أبدًا |
| 6 | نسيان موعد ما. | <input type="checkbox"/> طوال الوقت | <input type="checkbox"/> غالبًا | <input type="checkbox"/> أحيانًا | <input type="checkbox"/> نادرًا | <input type="checkbox"/> أبدًا |
| 7 | نسيان ما كنت على وشك أن تفعله، على سبيل المثال، دخلت إلى غرفةٍ ما ونسيت ما كنت قد دخلت لفعله. | <input type="checkbox"/> طوال الوقت | <input type="checkbox"/> غالبًا | <input type="checkbox"/> أحيانًا | <input type="checkbox"/> نادرًا | <input type="checkbox"/> أبدًا |
| 8 | نسيان القيام بمهمّة ما. | <input type="checkbox"/> طوال الوقت | <input type="checkbox"/> غالبًا | <input type="checkbox"/> أحيانًا | <input type="checkbox"/> نادرًا | <input type="checkbox"/> أبدًا |
| 9 | مواجهة صعوبة في إيجاد كلمة محدّدة أثناء محادثة ما. | <input type="checkbox"/> طوال الوقت | <input type="checkbox"/> غالبًا | <input type="checkbox"/> أحيانًا | <input type="checkbox"/> نادرًا | <input type="checkbox"/> أبدًا |

10 مواجهة صعوبة في تذكر تفاصيل مقال من جريدة أو مجلة كنت قد قرأته في وقتٍ سابق من اليوم عينه.

طوال الوقت غالبًا أحيانًا نادرًا أبدًا

11 نسيان تناول الدواء.

طوال الوقت غالبًا أحيانًا نادرًا أبدًا

12 عدم تذكر اسم شخصٍ عرفته منذ مُدَّة.

طوال الوقت غالبًا أحيانًا نادرًا أبدًا

13 نسيان نقل رسالة ما.

طوال الوقت غالبًا أحيانًا نادرًا أبدًا

14 نسيان ما كنت ستقوله خلال محادثة ما.

طوال الوقت غالبًا أحيانًا نادرًا أبدًا

15 نسيان عيد ميلاد أو ذكرى سنوية كنت تعرفها جيّدًا.

طوال الوقت غالبًا أحيانًا نادرًا أبدًا

16 نسيان رقم هاتف تستخدمه باستمرار.

طوال الوقت غالبًا أحيانًا نادرًا أبدًا

17 إعادة سرد قصة أو نكتة للشخص عينه لأنك نسيت أنك أخبرتها له من قبل.

طوال الوقت غالبًا أحيانًا نادرًا أبدًا

18 نسيان المكان الذي وضعت فيه شيئًا قبل عدة أيام.

طوال الوقت غالبًا أحيانًا نادرًا أبدًا

19 نسيان شراء شيء كنت تنوي شراءه.

طوال الوقت غالبًا أحيانًا نادرًا أبدًا

20 نسيان تفاصيل محادثة حصلت مؤخرًا.

طوال الوقت غالبًا أحيانًا نادرًا أبدًا

إستخدام استراتيجيات الذاكرة

الإسم: _____ التاريخ: _____

يستخدم النَّاسُ غالبًا حَيَلًا أو استراتيجيات مختلفة لتذكُّر الأشياء. فيما يلي قائمة ببعض هذه الاستراتيجيات. ضع إشارة في الخانة المجاورة للخيار الذي يصف مدى استخدامك لكلٍّ من هذه الحِيل في الأسبوعين الماضيين.

1 إستخدام ساعة ضبط الوقت أو منبِّهاً يذكِّرك بالوقت المناسب للقيام بشيء ما.

طوال الوقت غالبًا أحيانًا نادرًا أبدًا

2 طلب المساعدة من شخص لتذكيرك بشيء أو بعمل عليك القيام به.

طوال الوقت غالبًا أحيانًا نادرًا أبدًا

3 تأليف قافية بالأشياء التي تريد تذكرها.

طوال الوقت غالبًا أحيانًا نادرًا أبدًا

4 تكوين صورة بعقلك لشيء تريد أن تتذكَّره ، كإسم ووجه شخص.

طوال الوقت غالبًا أحيانًا نادرًا أبدًا

5 تسجيل المواعيد والأعمال التي عليك القيام بها على رزنامة.

طوال الوقت غالبًا أحيانًا نادرًا أبدًا

6 المرور على الحروف الأبجدية واحدًا تلو الآخر لترى إذا كان حرف ما يُحيي ذاكرتك بإسم أو بكلمة.

طوال الوقت غالبًا أحيانًا نادرًا أبدًا

7 ترتيب معلومات تريد تذكُّرها ، على سبيل المثال؛ تصنيف لائحة المشتريات بحسب المجموعات الغذائية.

طوال الوقت غالبًا أحيانًا نادرًا أبدًا

8 قول الشيء بصوتٍ عالٍ بهدف تذكُّره، مثل رقم هاتف تفقَّده للتو.

طوال الوقت غالبًا أحيانًا نادرًا أبدًا

9 إتِّباع روتين لتذكُّر الأشياء المهمة، كتفقُّد المحفظة والمفاتيح قبل الخروج من المنزل.

طوال الوقت غالبًا أحيانًا نادرًا أبدًا

- 10 إنشاء لائحة، مثل لائحة بالمشتريات أو بالأعمال التي عليك إنجازها.
 طوال الوقت غالبًا أحيانًا نادرًا أبدًا
- 11 ذهنيًا، القيام بشرح مفصّل لشيء تريد أن تتذكّره، مثل التركيز على أدقّ تفاصيله.
 طوال الوقت غالبًا أحيانًا نادرًا أبدًا
- 12 وضع شيء في مكان بارز، مثل وضع مظلمتك قرب الباب كي تتذكّر أخذها معك.
 طوال الوقت غالبًا أحيانًا نادرًا أبدًا
- 13 إعادة تكرار شيء ما لنفسك على فترات زمنية تتزايد تدريجيًا كي تستطيع تذكّره.
 طوال الوقت غالبًا أحيانًا نادرًا أبدًا
- 14 تأليف قصّة لربط المعلومات التي تريد تذكّرها.
 طوال الوقت غالبًا أحيانًا نادرًا أبدًا
- 15 كتابة الأشياء التي تريد تذكّرها على دفتر ملاحظات.
 طوال الوقت غالبًا أحيانًا نادرًا أبدًا
- 16 إنشاء كلمة تجمع أول حرف من كل كلمة موجودة على لائحة أشياء تريد تذكّرها،
مثال: قرنبيط، لوبياء، وموز (قلم).
 طوال الوقت غالبًا أحيانًا نادرًا أبدًا
- 17 تعمّد التركيز بشدّة على شيء ما لكي تتذكّره.
 طوال الوقت غالبًا أحيانًا نادرًا أبدًا
- 18 كتابة ملاحظة أو تذكير لنفسك (مختلفة عن تلك الموجودة في الرّزنامة أو في دفتر
الملاحظات).
 طوال الوقت غالبًا أحيانًا نادرًا أبدًا
- 19 مراجعة خطواتك في ذهنك بهدف تذكّر شيء ما، مثل مكان غرض مفقود.
 طوال الوقت غالبًا أحيانًا نادرًا أبدًا