

چرا این قدر کم حافظه شده‌ام

راهکارهای عالی برای پیشگیری و بهبود
فراموشکاری و حواس پرتی

داگلاس میسن
نفیسه معتکف

سرشناسه	امینسون، داگلاس ج. J. Mason, Douglas
عنوان و نام پدیدآور	چرا این قدر کم حافظه شده‌ام؟ / داگلاس امینسون، [اسپنسر خاویراسمیت؛] [مترجم؛ نفیسه معنکف]
مشخصات نشر	تهران: بهار سینز، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۲۲ ص.
شابک	۹۷۸ - ۶۰۰ - ۸۱۲۴ - ۲۰ - ۷
وضعیت فهرست‌نویسی	فنیپا
عنوان اصلی	The memory doctor: fun, simple techniques to improve memory & boost your brain power © ۲۰۰۵
یادداشت	کتاب حاضر قبلاً تحت عنوان «دکتر حافظه: تکنیک‌های ساده و جالب برای تقویت حافظه و افزایش قدرت مغز شما» با ترجمه فرزانه اختیار وکالتی توسط انتشارات یاران در سال ۱۳۸۷ منتشر شده است.
عنوان دیگر	دکتر حافظه: تکنیک‌های ساده و جالب برای تقویت حافظه و افزایش قدرت مغز شما.
موضوع	حافظه -- تقویت (Mnemonics) حافظه: Memory اسپنسر خاویراسمیت، اسپنسر
شماره افزوده	معنکف، نفیسه، ۱۳۲۵ - مترجم
زمانی کنکوه	BF ۳۸۵ / م ۹۳۵.۸۱۳۹۵
رقم ثبتی دیپو	۱۵۳ / ۱۶۴
جایزه کتابی ملی	۲۳۸۲۳۹۲



چرا این قدر کم حافظه شده‌ام؟

داگلاس امینسون
نفیسه معنکف

ویراستار: گروه ویراستاران نشر بهار سینز

طراح جلد: مهدی انوشیروانی

امور فنی و هنری: شهیر

نویت چاپ: اول ناشر (چهارم کتاب)، زمستان ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

لیتوگرافی: صاحب

چاپ و صحافی: ناژو

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۸۱۲۴ - ۲۰ - ۷

تهران، خیابان دکتر شریعتی، روبروی ایستگاه متروی قلهک، کوچه شهید

سرافراز، پلاک ۴، واحد ۱

تلفکس: ۳-۲۲۶۲۲۹۰۱ / کد پستی: ۱۹۴۱۹۳۳۵۸۴

پست الکترونیک: info@baharesabz.ir

آدرس سایت و فروشگاه اینترنتی: www.baharesabz.com

حق چاپ محفوظ است.

فهرست مطالب

۷		مقدمه
۱۳		فصل اول - حافظه، نظر اجمالی
۲۹		فصل دوم - شمع: بینش‌ها و اهداف
۴۵		فصل سوم - ارا، باشر و به خاطر بیاور
۶۳		فصل چهارم - است، جمع کن!
۷۷		فصل پنجم - وارد کردن، لاعات و بازیابی آن
		فصل ششم - حقایمی، مورد گایاهان دارویی، مکمل‌ها و
۹۱		درمان‌های جانبی
۱۰۷		فصل هفتم - داروهای تجویزی که در حافظه تأثیر می‌گذارد
۱۲۳		فصل هشتم - نکته‌های مهم در مورد حافظه
۱۳۵		کلام آخر

مقدمه

۱. روز صبح ساعت چهار از خواب بیدار شدم تا قبل از اینکه عازم بیمارستان سوم،^۱ طالبی را بنویسم. طبق روال همیشگی، اول از گذاشتن فنجان قهوه^۲ روی میز میکروویو شروع کردم، تا گرم شود و گرمایش باعث شود دست یافه بيفتد. پشت رایانه نشستم و نوشتن مطالبی را در مورد حاصه شروع کردم. بعد از کلنجار رفتن با چند خط به این نتیجه رسیدم که برای تحریک جگر مره‌ی خلاقیتم به قهوه نیاز دارم. اما فنجانم کجا بود؟ همه جا دشتم. به دستشویی رفتم، اتاق نشیمن، و آشپزخانه. انباری و ایوان را هم گشت. هر چه تلاش کردم، یادم نیامد فنجان قهوه‌ام را کجا گذاشته‌ام. بعد از سه دقیقه یادم آمد آن را کجا گذاشته‌ام. در واقع یادم نیامد که من چشمم به میکروویو افتاد، یادم افتاد.

چه مسخره! یک روان‌پزشک اعصاب بنشیند و دست به کار نوشتن در مورد حافظه شود، و نتواند قهوه‌ی صبحگاهی‌اش را پیدا کند! در آستانه‌ی خنک شدن بودم؟ یا صرفاً مسأله‌ی زمان در میان بود تا اینکه مثل مادر بزرگ و مادرش به آلزایمر دچار شوم؟ ای خدا، این اواخر چه چیزها را که فراموش نکرده بودم. بسیار خوب، کوتاه بیا! اول اینکه ساعت چهار صبح بود. شب قبل فقط چهار ساعت

خوابیده بودم و شب پیش‌تر از آن هم احتمالاً کمتر. من به فکر ده مریضی بودم که آن روز در بیمارستان منتظر من بودند، و اینکه لازم بود چه ساعتی آنجا را ترک کنم تا سر اولین قرارم برسم. به دلیل گریه‌ای که به در چنگ می‌انداخت تا به داخل بیاید، و نوزادی که در اتاق بغلی دستی وول می‌خورد، حواسم پرت شده بود. اما راجع به قهوه، به هر حال، حدس می‌زنم اگر قبل از اینکه فنجان قهوه‌ام را گم کنم چند جرعه قهوه خورده بودم، به احتمال زیاد فنجان قهوه‌ام را گم نمی‌کردم.

این آگهی، نه آموزشکاری امری عادی است. ما صرفاً مقدار محدودی انرژی ادراک پذیر می‌داریم که می‌توانیم در هر لحظه آن را گسترده کنیم و یا تا حد صبح آن روز به خصوص، گسترش انرژی لازم برای انجام چند کار، مرآب فائز از منابع ادراکی سپیده دم بود. فراموشی امری عادی است. «این جور فراموشی، یعنی فراموش کردن اینکه آدم چیزی را فراموش کرده، امری طبیعی نیست. به عبارت دیگر، تا زمانی که یادت باشد چیزی را فراموش کرده‌ای، اشکالی ندارد.

سرپرست ذهن

شکسپیر حافظه را «سرپرست ذهن» که مسؤول حراست از تاریخچه‌ی شخصی وجودی است نامید. اگر این نگهبان در انجام وظیفه‌ی خود ناکام شود، آیا ثبت و ضبط سوابق وجودی در معرض خطر قرار می‌گیرد؟ ما مردم برای تعیین هویت خود چنان به حافظه مان وابسته‌ایم که حتی کوچک‌ترین اشتباه سهوی در

توانایی مان در به خاطر آوردن، موجب ترس و هول و هراسمان می‌شود. اگر هیچ حافظه‌ای نداشته باشی چه هویتی خواهی داشت؟ اگر خاطرات پیچیده و گسترده‌ی تو که زندگی‌ات را می‌سازد - خاطرات ایام کودکی، ازدواج، فارغ‌التحصیلی، دانشگاه، اولین شغل، تولد فرزند و... همه و همه از حافظه‌ات پاک شود، تو چه کسی خواهی بود؟ تکلیف تو چه می‌شد؟ به طور کلی، اگر مرتب یادت برود که در به کایدت کجاست، چه مفهومی دارد؟ یعنی که تو در مراحل اولیه‌ی مبتلا به آلزایمر هستی و به زودی در دنیایی بدون خاطرات گم می‌شوی!

جواب ساده است - احتمالاً نه. اگر تو در کتاب فروشی بین کتاب‌ها می‌گشتی و برحسب ته‌مادف چشم‌ت به این کتاب افتاد، یا دنبال مطلبی در اینترنت می‌گشتی و به این نتیجه رسیدی که باید برای تقویت حافظه‌ات کاری کنی، روزی که حافه‌ت نشده‌ای. حقیقت این است که این ترس بی‌پایه و اساس است. حتی افراد مبتلا به زوال عقل حاد، کاملاً هویت خود را از دست نمی‌دهند. به بر این، همین که حالا این صفحه را می‌خوانی به هر حال نشان می‌دهد که از مرحله‌ی اضمحلال خیلی فاصله داری. پس آسوده خاطر باش، نگرانی عمیق بکش و این کتاب را بخوان. تو کم حافظه نیستی. صرفاً یادت هم آمد. کلیدها را کجا گذاشته‌ای. این کتاب در این زمینه به تو کمک می‌کند.

این کتاب چگونه به تو کمک می‌کند

شاید ایام سالخوردگی‌ات شروع شده باشد و برای اولین بار در زندگی‌ات چیزهایی را فراموش می‌کنی که قبلاً فراموش نمی‌کردی.

شاید هم سرت به قدری شلوغ است که صرفاً نمی‌توانی تمام چیزهایی را که مجبوری در آن روز انجام دهی، به خاطر بیاوری. شاید هم کسی هستی که هرگز حافظه‌ی نیرومندی نداشته‌ای. شاید هم به این دلیل که حافظه‌ات را کمی ارتقا دهی این کتاب را انتخاب کرده‌ای. به هر دلیل، تو این کتاب را در دست گرفته‌ای چون حافظه‌ات برایت مهم بوده است و به دنبال کمکی هستی تا عملکرد آن را بهبود بدهی.

همان‌طور که شکسپیر خاطرنشان کرد، در اصل حافظه‌ی ما به هویت ما مرتبط است. ثبت وقایع زندگی ما که به حافظه‌مان سپرده شده است، مثل اثری است که نقش مهمی در اینکه ما چه کسی هستیم ایفا می‌کند. این خاطرات، ما را توصیف می‌کنند؛ به ما می‌گویند ما چه کسی هستیم و از کجا آمده‌ایم.

به هر حال این نوع خاطرات را آن نوع خاطراتی نیست که در این کتاب به آن پردازیم. این کتاب در مورد توصیف خاطرات یا کاوش در این باره که حافظه‌ات می‌خواهد را، تو چه بگوید نیست؛ این کتاب تجویز نمی‌کند که با خاطرات گذشته‌ات دست به گریبان شوی. در عوض، به تو آموزش می‌دهد چگونه به خاطر بسازی هنگام صبح، موقعی که نوزاد در حال گریه کردن بوده است و برای بر کار رفتن دیرت شده بود، کلیدهایت را کجا گذاشته‌ای.

موضوع این کتاب تقویت حافظه است و مطالعه‌ی هشت فصل آسان این کتاب داشتن حافظه‌ای قوی را که موجب حیرت دوستان و همکارانت شود، تضمین می‌کند. وقتی کیفیت حافظه‌ات را بهبود ببخشی، کیفیت زندگی‌ات را بالا می‌بری.

فراموش کردن اینکه کلیدهایت را کجا گذاشته‌ای، خود روایت را

کجا پارک کرده‌ای و فراموش کردن اسم همسر جدید صمیمی‌ترین دوستت، زجرآور است. شاید به دلیل اینکه فراموش کرده‌ای دنبال فرزندت که تمرین فوتبال داشته بروی و نیم ساعت تأخیر داشته‌ای، در بیم و هراس هستی. یا شاید رئیس‌ت بابت اینکه فراموش کرده‌ای دو هفته پیش چند قلم کار اداری را انجام دهی، از دست تو حسابی عصبانی است.

به ردل، این کتاب برای توست که یادگیری چگونه حافظه‌ای قوی داشته باشی و به تو کمک می‌کند چگونه فراموش کردن را فراموش کنی و به آن مرآ آوردن را به خاطر بیاوری. پس، جرعه‌ای قهوه می‌نوشم و چای رنگی را می‌نوشم و از این کتاب را یادت می‌دهم.

چگونه از این کتاب استفاده کنی

همان‌طور که قبلاً گفتم، این کتاب ۱۰ فصل دارد و هر فصل آن مطالبی جدید را در مورد حافظه و عملکرد آن بازگو می‌کند. چنانچه دوست داری هر فصلی را جسته و گریخته بخوانی، فصل اول و دوم را با دقت و به‌طور کامل بخوان که بی‌نیازیت از هیچ‌کس نباشد. درک ما از عملکرد ذهن در ده سال اخیر به قدری افزایش یافته است که الگوهای فرضی قدیمی عملکرد ذهن کاملاً منسوخ شده‌اند. مثلاً شاید به تو گفته باشند که انسان از بدو تولد سلول‌های مغزی مشخصی دارد، و این نورون‌ها نمی‌توانند احیا شوند و به مرور زمان مغز تو کم‌کم می‌میرد. یا گفته باشند به محض اینکه شبکه‌ی نورونی تخریب شود، هرگز بازسازی نمی‌شود. تمام این اطلاعات نادرست است.

ذهن انسان بیش از حد تصور پیچیده، انعطاف‌پذیر، سازگار و

عضوی احیاشونده است و مغز، وجوه اشتراک زیادی با ماهیچه دارد. در نتیجه، پرورش و تمرین ذهنی می‌تواند نتایجی فوق‌العاده فراهم آورد. محدودیت ذهن و حافظه‌ی تو با میزان تلاشت در زمینه‌ی پرورش آن نسبت عکس دارد. وقتی تو حافظه و ذهن‌ت را گسترش دهی، کیفیت زندگی‌ات بهتر می‌شود، و در طی مسیر، کیف می‌کنی.

محدودیت ذهنی و حافظه‌ی تو با میزان تلاشت

برای گسترش آن، نسبت عکس دارد.