

فراموشی و راهکارهای آن

علی فصیحی، زهرا فصیحی دستجردی، صغری طاهرخانی

چکیده: فراموشی یکی از مشکلات رایج در زندگی است که می‌تواند بر کیفیت زندگی تأثیر منفی بگذارد. این مقاله به بررسی علل و راهکارهای فراموشی می‌پردازد. نتایج نشان می‌دهد که تمرینات ذهنی، استفاده از ابزارهای به یادماندگی و مدیریت استرس می‌تواند به بهبود حافظه کمک کند.

بر شناسه	:	فصیحی، علی، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور	:	فراموشی و راهکارهای آن/علی فصیحی، صغری طاهرخانی، زهرا فصیحی-دستجردی
مشخصات نشر	:	تهران: علی فصیحی، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۷۵ ص.؛ ۵/۱۴x۵/۲۱ بر.م.
شابک	:	۱۴۰۰۰۰ ریال: 978-600-04-9360-8
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	آلزایمر
موضوع	:	Alzheimer's disease
موضوع	:	آلزایمر - درمان
موضوع	:	Alzheimer's disease - Treatment
موضوع	:	حافظه - تقویت
موضوع	:	Mnemonics
شناسه ورود	:	طاهرخانی، صغری، ۱۳۶۱ -
شناسه افزوده	:	فصیحی-دستجردی، زهرا، ۱۳۶۵ -
رده بندی کنگ	:	۱۳۹۶۵۲۳RC ۴ف۶ن/
رده بندی دیویی	:	۸۳۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۰۷۳۶

نام کتاب	:	فراموشی و راهکارهای آن
نویسنده	:	علی فصیحی، زهرا فصیحی-دستجردی، صغری طاهرخانی
ناشر	:	مؤلف نشر
نوبت چاپ	:	اول - ۱۳۹۶
شمارگان	:	۱۰۰۰
قیمت	:	۱۴۰۰۰ تومان
شابک	:	۷۸-۶۰۰-۰۴-۹۳۶۰-۸
دفتر انتشارات: تهران تلفن تماس: ۰۹۱۲۶۷۹۳۱۶۴-۰۹۱۲۸۴۲۳۷۴۱ a.advin28@gmail.com-sogra.taheri@yahoo.com هرگونه تسخیرداری و تکثیر از کل کتاب یا بخشی از آن ممنوع است و پیگرداربی دارد. کلیه حقوق چاپ و نشر برای مؤلف محفوظ می باشد.		

پیشگفتار

یکی از شایع ترین و آزار دهنده ترین مسائل واختلالاتی که امروزه بسیاری از افراد دچار آن هستند، فراموشکاری است. فراموشکاری می تواند در مواقعی باعث ایجاد مشکلات گوناگونی برای فرد شود. برای مثال یادتان نیاید کیف پول تان را کار کرده اید یا اسم یک هنرپیشه معروف را فراموش کنید. یادتان برود تولد دوست تان را. یک بگویید و مواردی از این دست. خیلی ها در چنین شرایطی به شوخی می گویند: «آلزایمر گرفته اند و خیلی های دیگر هم جدی جدی نگران این مساله می شوند». آیا فراموشی ای نشانه شروع بیماری آلزایمر است؟ چرا دچار فراموشی می شویم؟ به معقم فراموشی، جدی و نشانه بیماری و چه موقع عادی و ناشی از عوامل بیرونی است؟ نشانه های بیماری آلزایمر چیست؟ چه موقع باید نگران شویم؟

سوفوکل، تراژدی نویس معروف یونان باستان، درباره فراموشی می گوید: «لذت هایی در دنیا وجود دارد مثل لذت فراموش کردن بدنی هایی که دچارشان هستیم».

اما تراژدی گاهی وسیع تر از این است و لذت فراموشی دردهای امیر را نمی تواند کمرنگ کند و فقط زورش به اطلاعات و داده هایی می رسد که برشان داریم.

در روز بارها در به خاطر آوردن کلمه ای، نامی یا کاری دچار مشکل می شویم که باید به یاد بیاوریم و این فراموشی گاهی به مرز عذاب آور بودن می رسد. این

جمله که «دارم آلازایمر می گیرم!» را از زبان خیلی ها می شنویم و خیلی وقت ها آن را می گوییم، اما واقعیت چیست؟ واقعیت این است که داریم آلازایمر می گیریم یا نه؟ ریشه مشکل کجاست؟ راه حل چیست؟ ما در این کتاب به این موضوع می پردازیم

www.ketab.ir

آیا داروها بر حافظه ما تاثیر می گذارند؟

برداشت های نادرست

فرق داس پرتی با اختلال حافظه

آیا بیماری ما بر حافظه ما تاثیر می گذارند؟

آیا غذاها بر حافظه ما تاثیر می گذارند؟

آیا استرس فراموشکاری را می آید؟

تکنیک های یادآوری

چگونه نام ها را به خاطر بیاوریم؟

چگونه اعداد را به یاد بیاوریم؟

جزئیات یک جلسه را چگونه به خاطر بیاوریم؟

زمان ها را چگونه به خاطر بسپاریم؟

چگونه تاریخ تولد و مراسم خاص را به یاد بیاوریم؟

چگونه از روش های غیرالکترونیک استفاده کنیم؟

چگونه از روش های الکترونیک استفاده کنیم؟

چگونه از فهرست ها استفاده کنیم؟

چگونه از نقشه و عکس استفاده کنیم؟

چگونه از ردیف کلمات استفاده کنیم؟

چگونه از آهنگ ها استفاده کنیم؟

چگونه از سیستم اتصال استفاده کنیم؟

چگونه از سیستم مکان یاب استفاده کنیم؟

چگونه در رختخواب به یاد بیاوریم؟

- ۲۹ آلزایمر چه نوع بیماری است؟
- ۲۹ علائم آلزایمر چیست؟
- ۳۱ علت بروز آلزایمر چیست؟
- ۳۲ چگونه از بروز آلزایمر جلوگیری کنیم؟
- ۳۵ کارهای مناسب در کاهش فراموشی
- ۳۶ عوامل برتری
- ۳۶ انواع فراموشی
- ۳۸ دلایل شایع فراموشی
- ۴۰ چه نوع فراموشی برای گرانم ندارد؟
- ۴۱ علائم آلزایمر
- ۴۴ میزان تنش در شما بسیار بالاست
- ۴۵ شما خیلی خسته اید
- ۴۵ شما از بیماری های مزمن نظیر دیابت یا بیماری قلبی رنج می برید
- ۴۵ شما فقط مسن تر شده اید
- ۴۶ مصرف مشروبات الکلی
- ۴۶ فراموشی در کودکان ، علت ها و راهکارها
- ۴۷ علت فراموشی در کودکان
- ۴۸ اختلالات رفتاری
- ۴۹ محیط
- ۵۰ علل:
- ۵۰ درمان خوراکی:
- ۵۰ درمان گیاهی:
- ۵۰ درمان با عرقیات:
- ۵۰ درمان با آمپوه جات:

- ۵۰ موارد پرهیز:
- ۵۱ آلزایمر چه نوع بیماری است؟
- ۵۲ علائم آلزایمر چیست؟
- ۵۴ علت بروز آلزایمر چیست؟
- ۵۴ چگونه از بروز آلزایمر جلوگیری کنیم؟
- ۵۶ مقایسه حافظه کوتاه مدت با حافظه بلند مدت
- ۵۷ علت‌های از دست دادن حافظه
- ۵۷ داروها
- ۵۷ رد شدن ضربه به سر
- ۵۷ سانه مغزی
- ۵۸ کم‌خوابی
- ۵۸ زوال عقل
- ۵۸ مصرف الکل، تنبیهات و مواد مخدر
- ۵۹ افسردگی و استرس
- ۵۹ سوء تغذیه و کمبودهای تغذیه‌ای
- ۵۹ سایر علت‌ها
- تشخیص علت از دست دادن حافظه
- ۶۰
- ۶۰ آزمون شناختی برای ارزیابی توانایی تفکر.
- ۶۱ روش‌های درمان از دست دادن حافظه
- ۶۲ ۱۰ روش تقویت حافظه
- ۶۴ راه‌های تقویت حافظه
- ۷۱ فراموشی چیست؟
- ۷۲ انواع فراموشی در طب سنتی
- ۷۲ تقویت حافظه و درمان فراموشی در طب سنتی

۷۳	داشتن تغذیه سالم و خوردن غذاهای گرم
۷۴	انجام حرکات مراقبه و یوگا
۷۵	نرمش پا و راه رفتن در زمین سنگلاخ
۷۵	ماساژ سر
۷۵	حجامت
۷۵	حافظه و فراموشی
۷۸	عوامل نسیان
۷۹	حویت کننده های حافظه و ذهن
۸۴	نخه ها
۸۷	حفظ قرآن - اثر در تقویت حافظه
۸۸	مفهوم شناسی گرامه شی از منظر قرآن
۸۹	عدم یاد خدا و فراموشی
۹۰	شیطان و فراموشی
۹۱	عوامل مؤثر در تقویت حافظه
۹۴	قرآن و درمان فراموشی
۹۵	حسن ختام
۹۶	منابع:

مقدمه

سال ۱۹۰۶ برای نخستین بار بیماری آلزایمر را یک روان پزشک آلمانی که نامش «آلویز آلزایمر» بود کشف کرد. درست است که تاکنون درمان قطعی برای این بیماری یافت نشده است و از آن به عنوان یک بیماری علاج ناپذیر نام می برند، اما می توان با روش های منطقی از بروز و شدت گرفتن بیماری آلزایمر جلوگیری کرد.

آلزایمر و فراموشکاری با هم فرق دارند

براساس نتایج آمار و تحقیقات انجام شده، در هر ۴ ثانیه یک نفر در جهان به آلزایمر مبتلا می شود. توجه به افزایش جمعیت سالمندان، لازم است شرایط زندگی خوب و عاری از بیماری را که مورد فراهم کنیم. هر چه تشخیص بیماری زودتر انجام شود، می توان معلولیت های ناشی از بیماری را به تعویق انداخت.

مهم ترین اتفاقی که برای مبتلایان می افتد، انزال حافظه است. بیشترین شکایت آنها این است که وقایع و اتفاق های زمان بردن را فراموش می کنند اما حافظه طولانی مدتشان همچنان هوشیار و فعال است. به عنوان مثال به آلزایمر، یک سوال را به دفعات تکرار می کنند و در برخی موارد در ادامه حلقه دچار مشکل می شوند. کارهای روزمره را چند بار انجام می دهند و در بعضی موارد فراموش می کنند که آن را انجام بدهند. این علایم زنگ خطر بیماری آلزایمر است.

شاید عامه مردم، فراموشی و آلزایمر را در یک گروه قرار دهند اما باید بگوییم که این اشتباه مصطلحی است که در جامعه رواج پیدا کرده. خیلی وقت ها ما شیئی

را در جایی می گذاریم و فراموش می کنیم که کجا گذاشته ایم. در این مواقع، وسیله را به یاد داریم اما اینکه آن را کجا گذاشته ایم، فراموش کرده ایم در حالی که در بیماری آلزایمر فرد حتی وسیله را به یاد نمی آورد. تفاوت بیماری آلزایمر و فراموشی در این است اما اگر این فراموشی به دفعات تکرار شود، می تواند نگران کننده باشد.

هم چه این بیماری شدت پیدا کند، شرایط زندگی برای اطرافیان بیمار سخت تر خواهد شد بنابراین نخستین قدم این است که اطرافیان برای آموزش نوع برخورد با بیمار خود، در کلاس های انجمن آلزایمر ایران شرکت کنند. کارشناسان موارد لازم را شرح می دهند و آموزش های لازم درباره نوع برخورد را به افراد می دهند. مشاور، تلفظ یا حضوری، کمک گرفتن از پرستار و همچنین شرکت در کلاس های انجمن آلزایمر می تواند به خانواده ها در برخورد با بیمار کمک کند. باید چند نکته را در مورد بیماران مبتلا به آلزایمر در نظر گرفت؛ نخست آنکه در رفتار با این بیماران دقت کافی داشته باشیم. این افراد از تاریکی و تنهایی به شدت می ترسند بنابراین هنگام غروب سعی کنیم محیط اطراف آنها را روشن نگه داریم و تنهایشان نگذاریم. محیط خانه بهترین مکان برای نگهداری این افراد است و هرچه اطرافیان و وابستگان به بیماران مبتلا به آلزایمر بیشتر توجه کنند، سیر بیماری مطلوبتر خواهد شد. نکته دیگر آنکه این بیماران یک سوال را ممکن است چند بار بپرسند. در چنین مواقعی صبوری بهترین راه حل است و باید در نهایت صبر و حوصله، با آنها برخورد کرد. نکته دیگر دربار تنهایی این بیماران است که باید تحت کنترل باشد. این افراد به دلیل اینکه مانند افراد عادی فعالیتی ندارند، ممکن است به یبوست مبتلا شوند بنابراین بهتر است غذاهای کم حجم، سبزی و میوه در برنامه غذایی آنها گنجانده شود.