



یادم تو را فراموش

راه‌حل‌هایی برای فراموش‌کاری‌های مزمن

Vive mieux oublis et trous de memoire

مترجم: مریم سونی

نویسنده: ژان پیر دانژان

۲-۲۵۹۳

Vivre mieux oubliés et trous de memoire

سرشناسه:

دانش: ان- پیر
Dargatzis, Jean-Pierre

عنوان و نام پدیدآور:

یادم فراموش کاری های
روزمره / نویسنده ژان پیر دانتزان ؛ مترجم مریم سونی.

مشخصات نشر:

تهران: شمعدونی، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری:

۱۶۰ص: جدول. ۱۱/۲۱/۲۱ س.م.

شابک:

۹۷۸-۶۰۰-۹۹۶۹۷-۹-۱

وضعیت فهرست نویسی:

فیبا

یادداشت:

عنوان اصلی: Vivre mieux oubliés et trous de
memoire.

موضوع:

فراموشی، تقویت حافظه، پیشگیری

شناسه افزوده:

سونی، مریم، 1372 - مترجم

رده بندی کنگره:

BF۳۷۱/د۲ ی۲ ۱۳۹۷

رده بندی دیویی:

۱۵۳/۱۲

شماره کتابشناسی ملی:

۵۵۹۲۶۵۸

یادم تو را فراموش

راه‌حلهایی برای فراموش‌کاری‌های

روزمره

نویسندگان:

ژان پیر دانتزان

مریم سونی

مترجم:

مجید حیدری

ناشر: راه گرافیک

سیده آنیثا ایران‌منش

صفحه‌آرا:

آزاده صابری

ویرایش:

تابستان ۱۳۹۹

چاپ اول:

۱۰۰۰ نسخه

شمارگان:

با ستر

لیتوگرافی

سال

چاپ:

۹۷۸-۶۰۰-۶۰۹۷۹-۱

شابک:

۳۳۰۰۰ تومان

قیمت:

نشر شمعدونی

وبسایت: shamdonipub.com

پست الکترونیکی: shamdonipub@gmail.com

اینستاگرام: www.instagram.com/shamdonipub

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.



شمعدونی

زندگی مدرن، استفاده از تلفن‌های همراه هوشمند و رایانه سبب شده تا بیش از هر زمان دیگری به فناوری‌ها؛ محتاج و وابسته باشیم. تصور این که بخواهیم با دوستان و آشنایان تماس بگیریم، اما نگاهی به فهرست ذخیره تلفن همراه خود نیندازیم، تقریباً محال است. هر یک از ما انبوهی رمزعبور، برای ورود به سایت‌ها داریم که سعی کرده‌ایم یا در یک جایی این پسوردها را ذخیره کنیم و یا آنها را به طریقی حفظ کنیم. ما گاهی اوقات چیزهایی را که باید به یاد بیاوریم، فراموش می‌کنیم، این فراموشکاری به ویژه در زمان‌های حساس، باعث نگرانی و اضطراب ما می‌شود. به سرعت به فکر فرو می‌رویم که چرا فراموش کرده‌ایم؟ نکند دچار آلزایمر شده‌ایم؟ در هر سن و سالی که باشید، فراموشی یا فراموشکاری برای ما نگران کننده است. ما تفاوت میان فراموشی‌های روزمره را با بیماری‌های مرتبط به فراموشی نمی‌دانیم و مهمتر از همه نمی‌دانیم که گاهی اوقات فراموشی، یکی از بهترین راه حل‌ها و اقدامات برای تروماها و مشکلات روانی است. این کتاب تلاش از هرچیز ما را با ساختار پیچیده مغز انسان آشنا می‌کند. حواس پرتی یا فراموشکاری‌های روزمره را توضیح می‌دهد. عملکردهای مختلف حافظه را تشریح می‌کند. رمون‌ها و تست‌های مفیدی برای بررسی حافظه ارائه می‌دهد و شما می‌توانید عملکرد حافظه خود را بدون نیاز به پزشک بررسی کنید. سپس بخش‌هایی بسیار کاربردی از کتاب را می‌بینیم، در مورد تقویت حافظه، جلوگیری از فراموشی زودرس و ترفندهایی برای بهبود حافظه ارائه می‌دهد. این کتاب می‌تواند برای بسیاری از کسانی که نگران عملکرد حافظه خود هستند، مفید باشد. همچنین می‌تواند برای همه کسانی که دوست دارند حافظه خود را بهبود ببخشند، بسیار مفید است.

مصطفی قوانلو قاجار

مدیر مسئول انتشارات شمعدونی

۹	
۱۱	
۲۱	حافظه کوتاه مدت
۲۱	حافظه حسی
۲۲	حافظه کاری
۲۵	حافظه بلند مدت
۲۶	حافظه رویدادی
۲۷	حافظه سنجایی
۳۰	حافظه ادراکی
۳۱	حافظه رویه ای
۴۴	نکات ضروری درباره حافظه
۴۶	فراموشی ویژگی طبیعی حافظه
۵۲	چرا خاطره های جدید راحت تر فراموش می شود؟
۵۸	حافظه تان را بسنجید
۵۹	از خاطره های کوچکی ما چه می ماند
۶۰	میزان گنجایش حافظه برای کلمات و اعداد
۶۴	آزمون دوت (تست حافظه)
۶۵	چه کسی نام دست کم ۵ حیوان مختلف را نمی داند؟

۷۷ بخش دوم: از فراموشی‌های جزئی تا بیماری‌های حافظه

۷۸ سر به هوایی: فراموشی یا بی‌دقتی

۸۰ فراموشی‌های آزاردهنده یا کلمه‌هایی که نوک زبان است

۸۳ فراموشی بر اثر موقعیت و شرایط: استرس، اضطراب و مشغله

۸۵ فراموشی خاطره‌های بد

۸۷ اگر زمان را فراموش نمی‌کنم: فراموشی جزئی مرتبط با سن

۹۲ ۱۰ توصیه برای محافظت از حافظه در برابر اثرات کهولت سن

۹۴ اختلال شناختی خفیف به چه معناست؟

۹۵ شناسایی و ارزیابی اختلال شناختی خفیف

۹۶ آزمون‌های نوسن - روان‌سناسی

۹۷ اگر مغز دیگر محتاجی ندارد، نکند: بیماری آلزایمر

۱۰۲ آزمون فعالیت‌های اداری روزانه (IADL)

۱۰۷ فراموشی حوادث اخیر

۱۰۹ فراموشی اتفاق‌های گذشته

۱۱۲ فراموشی غیرمنتظره: حمله ناگهانی فراموشی

۱۱۵ نوشیدن برای فراموشی دنیا، افتخار دکتر کورسکوف

۱۱۹ فراموشی در بیماری‌های مغزی

۱۲۱ بخش سوم: راهکارهایی برای تقویت حافظه

۱۲۲ چگونه حافظه خود را تحریک کنیم

۱۲۴ شب، توصیه‌هایی به همراه دارد و خوابیدن فراموشی را شکار می‌کند

۱۲۶ برای جلوگیری از فراموشی، تحرک داشته باشید

۱۲۷ ذهن خود را تغذیه کنید

- ۱۳۲ راهکارها و ترفندهایی برای بهبود حافظه
- ۱۳۳ تکنیک‌های یادیار
- ۱۳۶ فراموش کنید تا بهتر به یاد آورید
- ۱۳۷ پیدا کردن بدون جستجو یا هنر قرار دادن چیزها در جای مناسب!
- ۱۳۹ یاد بگیرید استرس خود را کنترل کنید
- ۱۴۳ از مصرف الکل و مواد مخدر خلاص شوید
- ۱۴۳ حافظه سرمست، حافظه‌ای ویران شده است!
- ۱۴۵ هیچ دارویی برای حافظه خوشایند نیست!
- ۱۴۹ خواب با وجود بیماری ذهنی بهتر زندگی کنیم
- ۱۵۲ بیماری الزایمر
- ۱۵۲ ۱. محدود کردن پیس روی حافظه
- ۱۵۳ ۲. با ورزش هم چیز باز هم کمی بیاموزید
- ۱۵۴ ۳. خروجی از این است!
- ۱۵۵ ۴. انجام فقط یک کار
- ۱۵۶ ۵. درمان‌های دارویی
- ۱۵۷ ۶. همراه و همپای بیمار باشید
- ۱۵۸ ۷. احساس گناه برای هیچ و پو
- ۱۵۹ ۸. خود را از یاد نبرید!
- ۱۶۰ نتیجه گیری