

حافظ

و روش های حفظ و تقویت آن

مؤلفان:

حسن سیدی - دکتر سعید ممتازی

مکان کتاب

تابستان ۱۵

سرشناسه	: سلیمی، چیم؛ ۱۳۶۶ -
عنوان و نام‌پدیدآور	: حافظه و روش‌های حفظ و تقویت آن / مؤلفان: چیم
مشخصات نشر	: سلیمی، دکتر سعید ممتازی
مشخصات ظاهری	: زنجان: نیکان کتاب، ۱۳۹۵
شابک	: ۱۱۲ ص.؛ مصور، جدول؛ ۲۱×۱۴ س.م.
وضعیت فهرست‌نویسی	: ۹-۴۰۴-۱۹۶-۹۶۴-۹۷۸
یادداشت	: فیپا
موضوع	: کتابنامه: ص. [۱۰۷] - ۱۰۸.
موضوع	: حافظه
موضوع	: Memory
موضوع	: حافظه -- تقویت
موضوع	: Mnemonics
موضوع	: Memory, how to keep it sharp and improve
شناسه افزوده	: ممتازی، سعید؛ ۱۳۴۴ -
رده‌بندی نگره	: ۱۳۹۵ ج ۲ س ۸ / س ۲۷۱ BF
رده‌بندی دیوید	: ۱۵۳/۱۴
شماره کتابشناسی	: ۴۳۵۱۰۶۷



حافظه و روش‌های حفظ و تقویت آن: چیم، سلیمی - دکتر سعید ممتازی

امور فنی: نیکان کتاب

طراحی جلد: مهدی همایونی

لیتوگرافی: ولیعصر

چاپ اول: تابستان ۹۵

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۲۰/۰۰۰ ریال

شابک: ۹-۴۰۴-۱۹۶-۹۶۴-۹۷۸

دفتر نشر:

زنجان، چهارراه سعدی، روبروی بانک پاسارگاد، کوچه باقری، ساختمان سپهر، واحد ۴

تلفکس: ۰۲۴-۳۳۳۳۵۵۴۱-۲

E. mail: nikanketab@yahoo.com

www.chaponashr.ir/nikanketab

خوانند گرامی

از بسیاری جهات، خاطرات شکل‌دهنده‌ی زندگی ما هستند. آنها زندگینامه ذهنی ما را شکل می‌دهند و داستان ماجراهایی که از سر گذرانده‌ایم را برایمان بازگو می‌کنند. خاطره‌ها به ما می‌گویند که ما در مسیر زندگی با چه کسانی پیوند و ارتباط داشته‌ایم. به طور خلاصه، خاطرات برای سلامت روح بشر بسیار تعیین‌کننده و مهم‌اند.

اگر چه با گذر از میانسالی، بسیاری به دنبال ضعیف شدن متناسب با سن حافظه، ممکن است در برخی امور زندگی مشکلاتی ایجاد شود، اما این به معنی از دست دادن انسجام زندگی نیست. واقعیت این است که با بالا رفتن سن توانایی یادآوری خاطرات تضعیف می‌شود. با این حال بسیاری از این تغییرات طبیعی هستند و نشانه‌ای از بیماری‌های مغزی محسوب نمی‌شوند. یکی از تئوری‌های شایع در بین میانسالان و حتی جوانان، نگرانی در مورد کاهش توانایی‌های شناختی و حافظه است، آنان همیشه با نگرانی درباره‌ی بیماری‌هایی مانند آلزایمر سؤال می‌کنند. این کتاب به شما کمک می‌کند در درجه نخست با راه‌های حفظ و تقویت حافظه آشنا شوید، و در درجه دوم تفاوت بین تغییرات طبیعی حافظه در سنین بالا را با زوال عقل و بیماری آلزایمر درک کنید و بدانید برای هر یک از این حالات چه راه‌های پیشگیری و درمانی وجود دارد.

اگر حافظه‌ی شما هنوز هم سالم است _ حتی اگر کمی بیشتر از قبل دچار فراموشی می‌شوید _ اکنون زمان دست بکار شدن برای حفاظت از مغز در برابر ابتلا به ضعف حافظه و صدمات دیگر است. هنگامی که سخن از مغز به میان می‌آید، یک کلید «سالمندی موفق» که کارشناسان آن را ذخیره شناختی می‌نامند، ظرفیت تاب‌آوری مغز در برابر آسیب‌های مرتبط با بیماری‌ها یا صدمات است. با وجود اینکه دانشمندان زمانی تصور می‌کردند که مغز بالغ قادر به تولید سلول‌های مغزی یا نورون‌های جدید نیست، ما اکنون می‌دانیم که مغز قادر به ساخت سلول‌ها و ارتباطات جدید در طول زندگی است. این از طاق‌انیری یا توانایی تغییر، بدان معنی است که شما می‌توانید بر رشد عصبی خود تأثیر بگذارید. در این کتاب برخی از تحقیقات جدید پیرامون این موضوع و نمونه‌هایی از راهبردهای کمک‌کننده به حافظه را عنوان کرده‌ایم.

سالم نگهداشتن سایر سیستم‌های بدن، راه حیاتی برای حفظ سلامت حافظه است. بسیاری از بیماری‌ها، از بیماری‌های قلبی گرفته تا افسردگی، می‌تواند حافظه شما را تحت تأثیر قرار دهد. داشتن فعالیت‌های منظم جسمانی، ذهنی از بهترین شیوه‌های نگهداری از مغز سالم و حافظه انعطاف‌پذیر و تاب‌آور است که در این کتاب به این موارد نیز پرداخته‌ایم.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	حافظه چیست؟
۱۱	حافظه کوتاه مدت
۱۲	حافظه بلندمدت
۱۹	چگونه به یاد می آوریم؟
۲۲	مرحله ۱: فراگیری
۲۳	مرحله ۲: تحکیم
۲۶	مرحله ۳: بازیابی
۲۹	فراموشی طبیعی
۲۹	خطاهای طبیعی حافظه
۳۹	کاهش حافظه‌ی ناشی از افزایش سن
۴۰	چرا حافظه تضعیف می شود؟
۴۱	مرگ سلول‌های مغزی
۴۴	رشد سلول‌های مغزی جدید

۴۶	تغییر در ساختار مغز
۴۷	اختلال حافظه: سالمندی طبیعی یا بیماری مغزی؟
۴۸	اختلال شناختی خفیف
۵۲	زوال عقل
۵۹	سبک زندگی و بیماری‌های مرتبط با مشکلات حافظه
۵۹	فی
۶۰	بیماری‌های قلب - عروقی و عوامل خطرزای آن
۶۳	دیابت
۶۴	سندرم متابولیک
۶۵	افسردگی
۶۶	افت شنوایی
۶۷	هورمون‌ها
۶۹	داروها
۷۱	۱۰ نکته در مورد سبک زندگی برای حفظ کیفیت حافظه
۹۱	بهبود حافظه در زندگی روزمره
۹۲	ابزارهای سازماندهی
۹۵	راهنماهای رفتاری
۹۸	تکنیک‌های تقویت حافظه
۱۰۵	داروهای اختلال حافظه
۱۰۷	منابع