

چرا این قدر کم حافظه شده‌ام؟



داگلاس میسون

نقیسه معتکف



انتشارات هو

چرا این قدر کم حافظه شده‌ام؟/ داگلاس میسون، مترجم نفیسه معتکف	عنوان و نام پدیدآور
تهران: انتشارات هو، ۱۴۰۰	مشخصات نشر
۱۳۴ ص	مشخصات ظاهری
978-622-97584-7-2	شابک
فیبا	وضعیت فهرست نویسی
The memory doctor : fun, simple techniques to	عنوان اصلی
boost your brain power c2005 & Improve memory	
حافظه - تقویت - حافظه	موضوع
معتکف، نفیسه، ۱۳۳۵، مترجم	شناسه افزوده
BF۳۸۵	رده بندی کنگره
۱۴/۱۵۳	رده بندی دیویی
۸۴۲۴۷۸۶	شماره کتابشناسی ملی

www.ketab.ir

انتشارات هو

نام کتاب: چرا این قدر کم حافظه شده‌ام؟ ناشر: هو
نویسنده: داگلاس میسون مترجم: نفیسه معتکف
تیراژ: ۲۰۰ جلد صفحه‌آرا: پروانه نصرالهی
چاپ اول: ۱۴۰۰ چاپ: پیشگامان
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۵۸۴-۷-۲ ISBN: 978-622-97584-7-2

مرکز پخش انتشارات هو:

۰۹۰۲۱۴۱۴۵۵۸-۰۹۱۲۶۰۸۸۴۱۵-۸۸۴۸۵۰۷۶

فهرست مطالب

مقدمه	۷
فصل اول - حافظه، نظر اجمالی	۱۳
فصل دوم - شروع: بینش‌ها و اهداف	۲۹
فصل سوم - آرام باش و به خاطر بیاور	۴۵
فصل چهارم - حواست را جمع کن!	۶۳
فصل پنجم - وارد کردن اطلاعات و بازیابی آن	۷۷
فصل ششم - حقایقی در مورد گیاهان دارویی، مکمل‌ها و	
درمان‌های جانبی	۹۱
فصل هفتم - داروهای تجویزی که در حافظه تأثیر می‌گذارد	۱۰۷
فصل هشتم - نکته‌های مهم در مورد حافظه	۱۲۳
کلام آخر	۱۳۵

مقدمه

امروز صبح ساعت چهار از خواب بیدار شدم تا قبل از اینکه عازم بیمارستان شوم، مطالبی را بنویسم. طبق روال همیشگی، اول از گذاشتن فنجان قهوه در مایکروویو شروع کردم، تا گرم شود و گرمایش باعث شود دستم راه بیفتد. پشت رایانه نشستم و نوشتن مطالبی را در مورد حافظه شروع کردم. بعد از کلنجار رفتن با چند خط به این نتیجه رسیدم که برای تحریر یک جوهره‌ی خلاقیتم به قهوه نیاز دارم. اما فنجانم کجا بود؟ همه‌جا را گشتم. به دستشویی رفتم، اتاق نشیمن، و آشپزخانه. انباری و ایوان را هم گشتم. هر چه تلاش کردم، یادم نیامد فنجان قهوه‌ام را کجا گذاشته‌ام. بعد از حدود ده دقیقه یادم آمد آن را کجا گذاشته‌ام. در واقع یادم نیامد، وقتی چشمم به مایکروویو 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 خنگ 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

۸ / چرا این قدر کم حافظه شده‌ام؟

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 الگوی فراموشکاری امری عادی است. ما صرفاً مقدار محدودی انرژی ادراک‌پذیری داریم که می‌توانیم در هر لحظه آن را گسترده کنیم و ساعت چهار صبح آن روز به خصوص، گسترش انرژی لازم برای انجام چند کار، به مراتب فراتر از منابع ادراکی سپیده‌دم بود. فراموشی امری عادی است، اما این جور فراموشی، یعنی فراموش کردن اینکه آدم چیزی را فراموش کرده، امری طبیعی نیست. به عبارت دیگر، تا زمانی که یادش 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 حافظه‌مان وابسته‌ایم که حتی کوچک‌ترین اشتباه سهوی در توانایی مان در به‌خاطر آوردن، موجب ترس و هول و هراسمان می‌شود. اگر هیچ حافظه‌ای نداشته باشی چه هویتی خواهی داشت؟