



یادم تو را فراموش

راه‌حل‌هایی برای فراموش‌کاری‌های روزمره

Vivre mieux oublis et trous de memoire

مترجم: مریم سونی

نویسنده: ژان پیر دانژان

۷۷ **بخش دوم: از فراموشی‌های جزئی تا بیماری‌های حافظه**

- ۷۸ سر به هوایی: فراموشی یا بی‌دقتی
- ۸۰ فراموشی‌های آزردهنده یا کلمه‌هایی که نوک زبان است
- ۸۳ فراموشی بر اثر موقعیت و شرایط: آسترس، اضطراب و مشغله
- ۸۵ فراموشی خاطره‌های بد
- ۸۷ گذر 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 عصب- روانشناسی
- ۹۷ اگر مغز دیگر محتوایی تولید نکند: بیماری آلزایمر
- ۱۰۲ آزمون فعالیت‌های ابزاری زندگی روزمره (IADL)
- ۱۰۷ فراموشی حوادث اخیر
- ۱۰۹ فراموشی اتفاق‌های گذشته
- ۱۱۲ فراموشی غیرمنتظره: حمله ناگهانی فراموشی
- ۱۱۵ نوشیدن برای فراموشی دنیا، افتخار دکتر کورساکف
- 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

فصل ۱

عملکرد حافظه چگونه است؟

خوانش این کتاب شبیه کوهنوردی است! برای رسیدن به دیدی کلی و درک پستی و بلندی‌های پریپیچ و خم و درعین حال شگفت‌انگیز باید از سخت‌ترین مرحله یعنی صعود به قله شروع کرد. فصل اول کتاب تا حد امکان حوزه تخصصی را بررسی می‌کند و ما را با حوزه گسترده حافظه انسان که اطلاعات محدودی از آن داریم، آشنا می‌کند. برای آشنایی با سازوکارها، ابتدا مغز و فیزیولوژی و سپس عصب‌شناسی را تشریح خواهیم کرد. شاید مسیر کمی پیچیده باشد و مفاهیم نظری مانند ساختار حافظه نیز اندکی مبهم به نظر برسد. اما کوشیده‌ام برای هموارتر شدن مسیر چندان راه میان‌بر نیز معرفی کنم. برای خوانندگانی که هنگام مطالعه تمایل به یادداشت‌برداری ندارند، چکیده‌ای از مطالب را در انتهای فصل آماده کرده‌ام.

نگاهی مختصر بر آناتومی

می‌توان گفت آناتومی سیستم عصبی معرف محیط جغرافیایی است که حافظه در آن تکامل می‌یابد. حافظه براساس نوع اطلاعات دریافتی برای پردازش، که درست شبیه به کارگیری شبکه‌ای ارتباطی است، مسیرهای مختلفی را در پیش می‌گیرد. بسیاری از ما بر این باوریم که حافظه منبع ذخیره خاطرات است که در جایی از مغز تعبیه می‌شود. اما حقیقت چیز دیگریست. در واقع، حافظه به تمام سلول‌های مغزی متکی است؛ برای مثال، برای ثبت و ذخیره اطلاعات و نیز برای بازیابی آن‌ها هنگام نیاز، از نورون‌ها کمک می‌گیرد. هر یک از قسمت‌های مختلف مغز، نقش به‌خصوصی در ساختار بزرگ حافظه ایفا می‌کند، اما هیچ‌کدام به‌خودی‌خود جعبه‌ای از خاطرات نیستند. علاوه بر این، مدارهای یادگیری، مناطق بسیار وسیعی برای نگهداری اطلاعات و نیز مدارهای دیگری برای بازگرداندن این اطلاعات در مغز وجود دارد.

به‌طور کلی سیستم عصبی از سیستم عصبی مرکزی و سیستم عصبی محیطی تشکیل شده است. سیستم عصبی محیطی شامل عصب‌هایی است که در سراسر بدن توزیع شده و وظیفه انتقال مهارت‌های حرکتی و اشکال مختلف احساس را بر عهده دارد. سیستم عصبی مرکزی که مغز بخش اصلی آن است، خود از مخچه و ساقه مغز که نخاع در امتداد آن قرار می‌گیرد، تشکیل شده است. همچنین از «مغز» برای مشخص کردن مجموعه مخ، مخچه، ساقه مغز که هر سه درون محفظه جمجمه قرار گرفته‌اند نیز استفاده می‌شود؛ در صورتی که نخاع درون کانال نخاعی و در ستون فقرات قرار گرفته است. سیستم عصبی ما بر پایه میلیون‌ها سلول عصبی و نیز نورون‌ها تشکیل شده است که وظیفه انتقال تکانه‌های عصبی را بر عهده دارند.

مغز از دو نیم‌کره راست و چپ تشکیل شده است که به کمک نوعی پل یا همان جسمینه‌ای به یکدیگر مرتبط می‌شوند. نیم‌کره راست مغز اطلاعات حسی انتقال یافته از اعصاب نیمه چپ بدن را دریافت و حرکات این بخش از بدن را کنترل می‌کند. در مقابل، نیم‌کره چپ نیز به همین ترتیب برای نیمه راست بدن عمل می‌کند. با این حال، دو نیم‌کره کاملاً متقارن نیستند، زیرا هر کدام ویژگی‌های خاصی برای عملکردهای پیشرفته‌تر بر عهده دارند. بنابراین، برخلاف سیاست رایج، مغز از دو گونه **تجان** فرمان نمی‌برد! هرچند مرکزیت زبان در انحصار یک نیم‌کره است، اما برخی از چپ‌دستان از این قاعده مستثنی هستند: نیم‌کره چپ متعلق به راست‌دستان، در حالی که نیم‌کره چپ یا راست برای چپ‌دستان است. نیم‌کره راست بیشتر در حوزه ادراک فضایی یا تشخیص چهره تخصص دارد. می‌توان گفت که مغز ساختاری **عقب‌بندی** شده دارد. در واقع، هر دو نیم‌کره راست و چپ مغز از ۵ لوب تشکیل شده که هر کدام نقش ویژه‌ای در پردازش اطلاعاتی دارند که بعدها در مدارهای حافظه جای **حفظ** گرفت. این ۵ ناحیه که در قشر مغز جای گرفته‌اند به انواع زیر تقسیم‌بندی **می‌شوند**: