



## علت فراموشی پس از عبور از چارچوب در چیست؟

محیط در ضبط و بایگانی خاطرات در مغز انسان نقش پررنگی دارد.

محیط در ضبط و بایگانی خاطرات در مغز انسان نقش پررنگی دارد. پژوهشگران آمریکایی می‌گویند رد شدن از چارچوب در خاطرات را پاک می‌کند. از قرار مغز انسان خاطرات یک اتاق را در فضای همان اتاق مرتب و آرشیو می‌کند.

شاید شما هم چنین تجربه‌ای را به خاطر بیاورید: با عجله برای انجام کاری از یک اتاق به اتاق دیگر می‌روید اما ناگهان فراموش می‌کنید که آنجا چه کار داشتید! در چنین حالتی برخی آرامش خود را حفظ می‌کنند و ناخودآگاه به اتاق قبلی بازمی‌گردند تا آنچه را فراموش کرده‌اند به خاطر بیاورند.

این تصمیم گاه نتیجه‌بخش است و بازگشت به فضای پیشین به حافظه کمک می‌کند تا به خاطر آورد برای چه از اتاق خارج شده است. تحقیقات گسترده‌ای که در مورد شیوه ضبط خاطرات در حافظه انسان صورت گرفته است نشان می‌دهد که مغز انسان خاطرات یک محیط را در فضای همان محیط بایگانی و آرشیو می‌کند.

به عنوان مثال آنچه در یک اتاق رخ داده است در همان اتاق در مغز سازماندهی و ضبط می‌شود. این خاطرات گاه با عوامل محیطی مانند اشیاء موجود در آن، رنگ یا نورپردازی محیط پیوند می‌یابد و سپس در آرشیو خاطرات بایگانی می‌شود.

بایگانی این خاطرات نیز با توجه به اهمیت آنها به زمان مشخصی نیاز دارد. به عنوان مثال خاطره دریافت یک هدیه بارز در یک اتاق با سرعت و دقت بیشتری ضبط می‌شود تا ورق زدن صفحات یک مجله برای گذراندن وقت در همان اتاق.

پژوهشگران دانشگاه نوتردام در ایالت ایندیانا در آمریکا که نتیجه تحقیق خود را در فصلنامه روانشناسی تجربی (The Quarterly Journal of Experimental Psychology) منتشر کرده‌اند می‌گویند درست به همین علت است که گاه به یادآوردن خاطره‌ای که در یک اتاق رخ داده، در اتاق دیگر سخت است.

اثر به روز رسانی محیط در یادآوری خاطرات

حدود ۱۸۰ فرد داوطلب در تحقیق این پژوهشگران شرکت کردند. این افراد به سه گروه تقسیم شدند و هر گروه یک نوع تمرین حافظه را انجام داد. در یک تمرین که به طور مشخص ارتباط عبور از چارچوب در و فراموشی را نشان می‌دهد، داوطلبان می‌بایست اشیایی را در درون کیسه‌های مختلف می‌گذاشتند.

برخی از داوطلبان این کار را یک اتاق و برخی در دو اتاق کنار یکدیگر انجام دادند. این تمرین به خوبی نشان داده است که هر بار رد شدن از درب، آنچه در اتاق قبلی رخ داده را کمرنگ می‌کند.

در مقابل داوطلبانی که تمام مدت تمرین در یک اتاق بودند به مراتب بهتر به خاطر آوردند که در هر کیسه چه چیزی گذاشته بودند.

پژوهشگران آمریکایی این حالت را "اثر به روز رسانی محیط" در یادآوری خاطرات می‌نامند. این پژوهشگران توضیح می‌دهند که گاه، حتی بازگشت به همان محیط یا آن اتاق هم کمک چندانی به یادآوری یک خاطره نمی‌کند.

تحقیق این پژوهشگران نشان می‌دهد که مغز خاطرات مربوط به یک اتاق را هنگام رد شدن از چارچوب در از دسته‌بندی حافظه خارج می‌کند.

البته باید توجه کرد که ضبط این خاطرات در حافظه با عوامل مختلفی از جمله تمرکز و جذابیت آن خاطره نیز ارتباط دارد. اما در نهایت هر خاطره‌ای که تنها یک بار به عنوان مثال تنها هنگام قرار دادن یک وسیله درون یک جعبه، در مغز آرشیو شده باشد به راحتی قابل دسترسی مجدد نخواهد بود.