

چطور فراموش می‌کنیم؟



حافظه ممکن است به موجودی بازیگوش بدل شود. ممکن است جزئیات دقیقی از رویدادهای دوران کودکی‌تان در خاطرتان باقی مانده باشد، اما از به یادآوردن جایی که کلیدهایتان را در آن گذاشته‌اید، عاجز باشید.

پنج حقیقت عجیب درباره حافظه

چطور فراموش می‌کنیم؟

همشهری آنلاین: حافظه ممکن است به موجودی بازیگوش بدل شود. ممکن است جزئیات دقیقی از رویدادهای دوران کودکی‌تان در خاطرتان باقی مانده باشد، اما از به یادآوردن جایی که کلیدهایتان را در آن گذاشته‌اید، عاجز باشید.

انواع متعددی از خاطرات وجود دارد، و مغز شیوه یگانه‌ای برای فراموش کردن هرکدام‌شان دارد. روانشناسان شیوه‌های گوناگون فراموش کردن را طبقه‌بندی و سازوکارهای فراموشی را در سطح سلولی بررسی کرده‌اند.

آنان دریافته‌اند که فراموش کردن امری طبیعی است و در واقع برای تداوم کار کردن مغز ما ضروری است. این‌ها پنج حقیقت درباره حافظه هستند که شاید عجیب به نظر برسند:

۱- چطور درگاه حافظه را نابود می‌کنند؟

در یک اختلال حافظه رایج اما اسرارآمیز حافظه کوتاه مدت؛ افراد خود را درون اتاقی می‌یابند، بدون اینکه به یادآورند از کجا وارد آن شده‌اند. پژوهشگران می‌گویند در چنین شرایطی ممکن است درگاه اتاق مقصر باشد. خود عمل عبور کردن از درگاه ممکن است اشاره‌ای به مغز باشد که صحنه جدیدی شروع شده است و باید خاطرات پیشین را پاک کند، در نتیجه لغزش‌های حافظه‌ای غریبی مانند موردی که ذکر شد، رخ می‌دهد.

گابریل رادوانسکی، روانشناس در دانشگاه نوتردام در این باره می‌گوید: «وارد شدن یا خارج شدن از یک درگاه به صورت یک «مرز رویداد» در ذهن عمل می‌کند که دوره‌های فعالیت و پرونده‌ها را از هم جدا می‌کند. به یاد آوردن تصمیم یا فعالیتی که در اتاقی متفاوت گرفته شده مشکل است، زیرا این خاطره از خاطرات بعدی تفکیک شده است.»

با این وجود «مرزهای رویداد» سودمند هستند، زیرا به ما کمک می‌کنند تا زمان‌بندی ذهنی‌مان را سازماندهی کنیم و نه تنها مکان، بلکه زمان یک رویداد خاص را هم به یاد آوریم.

۲- فعالیت‌های فراموشی‌آور

فعالیت‌هایی معین، البته نادر، وجود دارند که به از دست رفتن گذرای حافظه و گنجی مغز می‌شوند؛ پدیده‌ای که به آن «یاد زدودگی فراگیر گذرا» می‌گویند. در این پدیده بیماران یکی دو روز گذشته را به یاد نمی‌آورند و در ایجاد خاطرات جدید دچار مشکل هستند.

افراد دچار یاد زدودگی فراگیر گذرا به عوارض جانبی وخیمی مبتلا نمی‌شوند، و مشکلات حافظه معمولاً در طول چند ساعت برطرف می‌شوند. اما روشن نیست که این پدیده چگونه رخ می‌دهد، و اسکن‌های مغزی بیماران که این نوع یاد زدودگی را داشته‌اند، هیچ نشانه‌ای از آسیب دیدن مغز یا سکتة مغزی را نشان نمی‌دهد.

۳- خاطرات زنده می‌مانند، حتی اگر دسترس‌پذیر نباشند

آیا ترانه‌های فراموش‌شده به زندگی‌شان درون مغزهای ما ادامه می‌دهند، بدون اینکه از وجودشان خبری داشته باشیم؟

پژوهشگران در گزارشی در سال ۲۰۱۳ از یک مورد غریب در ژورنال *Frontiers in Neurology* زنی را توصیف کردند که توهمات موسیقایی (شنوایی) از ترانه‌ای را داشت که خودش آن را باز نمی‌شناخت، اما دیگران آن را می‌شناختند.

این پژوهشگران نوشتند: «تا جایی که ما می‌دانیم این نخستین گزارش از توهمات موسیقایی از ترانه‌هایی ناشناس برای یک فرد است که دیگرانی که در محیط بیمار بودند، آنها را می‌شناختند.»

به گفته این دانشمندان این زن احتمالا زمانی این ترانه را می‌شناخته و بعد آن را فراموش کرده است. این مورد پرسش‌هایی درباره آنچه بر سر خاطرات فراموش‌شده می‌آید، برمی‌انگیزد و مطرح‌کننده این نظر است که شاید خاطرات بتوانند در مغز به شکلی ذخیره شوند که دسترس‌پذیر و در عین حال برای فرد ناشناس باشند.

این پژوهشگران گفتند ممکن است که این زن ذخیره‌ای گسیخته‌شده از خاطرات موسیقایی داشته باشد و بخش‌های اصلی آن خاطرات از دست رفته باشند. در نتیجه او نمی‌تواند این خاطرات را شناسایی کند.

۴- فراموشی برنامه‌ریزی‌شده دوران نوزادی

پژوهشگران می‌گویند نخستین خاطرات ما از دوران کودکی محو می‌شوند، و احتمالا دلیلی برای این پدیده وجود دارد. افراد در اغلب موارد هیچ خاطراتی از سال‌های نخستین زندگی‌شان، معمولا پیش از ۳ تا ۴ سالگی، به یاد ندارند. این پدیده را یاد زدودگی نوزادی می‌نامند.

دانشمندان قبلا تصور می‌کردند که این خاطرات اولیه ایجاد شده‌اند و فقط کودکان مهارت‌های زبانی لازم برای بیان کردن آنها در قالب کلمات را نداشته‌اند.

اما پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهد که کودکان در سال‌های اول زندگی خاطراتی را ایجاد می‌کنند، اما بعد از طریق سازوکارهایی عامدانه آنها را فراموش می‌کنند. یک توضیح احتمالی برای این پدیده این است که مغز در حال نمو، در حالیکه به طور تصاعدی رشد می‌کند و سلول می‌سازد، این خاطرات ذخیره شده را پاک می‌کند.

۵- آسیب‌های مغزی ممکن است باعث فراموشی شوند

ممکن است پیش از آنکه خاطرات حتی فرصت ذخیره شدن را پیدا کنند، به خاطر آسیب‌های وارد آمده به ساختارهای مغز که به طور خاص در تشکیل، نگهداری و یادآوری خاطرات دخیل هستند. از دست بروند. وارد آمدن آسیب به این نواحی ممکن است به اشکال غریبی از یاد زدودگی یا فراموشی منجر شود.

در یکی از مطالعه‌شده‌ترین از چنین موارد یاد زدودگی، بیمار H.M. پس از آنکه بخشی از مغزش به نام هیپوکامپ در حین جراحی برای درمان صرعش برداشته شد، توانایی‌اش برای شکل دادن خاطرات جدید را از دست داد.

یک مورد مشهور دیگر مایجرای بیمار E.P. است که پس از التهاب مغزش به علت یک ویروس سرنوشت مشابهی پیدا کرد.

LiveScience