

حافظه در برابر خاطره

اگر به پیچیدگی فرایند ثبت خاطرات در ذهن فکر کنید احتمالاً چیزی دستگیرتان نمی‌شود و بیشتر گیج می‌شوید. در این مطلب به نقل از نوروساینس به نحوه ماندگاری خاطره و حافظه در ذهن و تفاوت‌ها و کارکرد حافظه در مقابل خاطرات پرداخته شده است.

حافظه و خاطرات

هنوز هم در روانشناسی یک بحث قدیمی در مورد عملکرد حافظه وجود دارد؛ بحث سر این مورد است که آیا خاطراتی که سرکوب می‌شوند یا به دست فراموشی سپرده شده‌اند، می‌توانند باز یابی شوند؟ و حتی در صورت اینکه باز یابی شوند، این خاطرات دقیق هستند یا نه؟ به نظر می‌رسد در پاسخ به این سؤال یک اختلاف نظر و شکاف عمیقی میان محققان و متخصصان سلامت روان وجود دارد. در طول تاریخ، متخصصان و پزشکان تمایل زیادی به اثبات این موضوع دارند. خاطراتی که توسط افراد سرکوب می‌شوند، طی یک دوره درمانی می‌توانند کاملاً باز یابی شوند. در میان عموم مردم هم اعتقاد بر این است که خاطرات سرکوب شده می‌توانند باز یابی شوند.

یادآوری تروما و رویدادهای آسیب‌زا

عموماً بیشتر مردم، خاطرات بسیار ناراحت‌کننده و رویدادهای تروماتیک را به خاطر می‌آورند و گویی هرگز فراموش نمی‌کنند اما لازم است بدانید که گاهی اوقات آسیب‌های شدید و سخت هم فراموش می‌شوند. به تازگی دانشمندان در مورد این موضوع آغاز به مطالعه کرده‌اند و سعی دارند چگونگی این موضوع را درک کنند. درست در زمانی که این فراموشی شدید در مورد خاطرات ناراحت‌کننده و آسیب‌زا آغاز می‌شود، گاهی اوقات یک اختلال تجزیه‌ای همزمان با آن رخ می‌دهد؛ برای مثال این اختلالات می‌توانند شامل فراموشی، مسخ شخصیت و اختلال هویت باشد. از تباط میان این اختلالات و تروما در انسان‌ها در دست تحقیق و بررسی است.

خاطرات تا چه مدت در ذهن می‌مانند؟

خاطرات پس از عبور از حافظه حسی و کوتاه‌مدت وارد حافظه بلندمدت می‌شوند. خاطرات کوتاه‌مدت، خاطراتی هستند که در مورد آنها فکر کرده‌ایم اما خاطراتی که در حافظه بلندمدت ما ثبت می‌شوند، ماندگاری زیادی در ذهن دارند و تا سالین سال به خاطر آورده می‌شوند.



رمزگشایی از حافظه انسان

بخشی از مغز به نام هیپوکامپ مسئول ذخیره و اطلاعات حافظه است

زهرا خلجی |
روزنامه‌نگار

حافظه به ما کمک می‌کند تا زندگی روزمره خودمان را بسازیم، روابطی را ایجاد کنیم که برای رفاه ما حیاتی است و رویدادهای مهم گذشته خود را به خاطر بسپاریم. در مجموع حافظه زندگی ما را شکل می‌دهد و در تمام جنبه‌های زندگی انسان، از یادگیری و حل مسئله تا تصمیم‌گیری و تعاملات اجتماعی، نقش پررنگی ایفا می‌کند. اکثر شواهد موجود نشان می‌دهد که عملکرد حافظه توسط هیپوکامپ و سایر ساختارهای مرتبط در لوب تمپورال یا گیجگاهی که در دو طرف مغز است انجام می‌شود. درک اینکه حافظه چیست و چگونه کار می‌کند، می‌تواند به ما برای داشتن یک زندگی بهتر و راحت‌تر کمک کند.



سازماندهی حافظه

توانایی دسترسی و باز یابی اطلاعات از حافظه بلندمدت به ما این امکان را می‌دهد که در واقع از این پدیده برای تصمیم‌گیری، تعامل با دیگران و حل مشکلات استفاده کنیم. اما برای اینکه حافظه قابل باز یابی باشد، باید به نحوی سازماندهی شوند. یکی از راه‌های تفکر در مورد سازماندهی حافظه، مدل شبکه معنایی است. این مدل نشان می‌دهد که محرک‌های خاصی حافظه‌های مرتبط را فعال می‌کنند. دیدن یا به خاطر سپردن یک مکان خاص ممکن است خاطراتی را که در آن مکان رخ داده‌اند فعال کند.

برای مثال، فکر کردن به ساختمان یک دانشکده خاص، ممکن است خاطرات حضور در کلاس‌ها، مطالعه و معاشرت با همسالان را در ذهن ایجاد کند. برخی از محرک‌ها گاهی اوقات می‌توانند به عنوان محرک‌های قدرتمندی عمل کنند که خاطرات را به ضمیر آگاهانه ما متصل کنند. مثلاً رایحه یک نمونه از این محرک‌هاست. استنشام یک بوی خاص، مانند عطر یا کلوچه‌های تازه پخته شده، می‌تواند خاطرات زنده‌ای را ایجاد کند که به افراد و رویدادهای گذشته فرد مرتبط است. برای شناسایی یک عطر، شخص باید به یاد داشته باشد که قبلاً چه زمانی آن را استنشام کرده است، سپس آن را به اطلاعات بصری که در همان زمان رخ داده است متصل کند؛ بنابراین هنگامی که مناطقی از مغز که به حافظه متصل است آسیب می‌بیند، توانایی شناسایی بوها در واقع مختل می‌شود. در عین حال، محققان دریافته‌اند که رایحه می‌تواند به ایجاد خاطرات زندگی نامه‌ای در افرادی که مبتلا به بیماری آلزایمر هستند کمک کند؛ این نشان می‌دهد که خاطرات چقدر می‌توانند قدرتمند باشند.

حافظه چگونه شکل می‌گیرد

برای ایجاد یک حافظه جدید، اطلاعات باید به شکل قابل استفاده تغییر یابد که از طریق فرایندی به نام رمزگذاری رخ می‌دهد. هنگامی که اطلاعات با موفقیت رمزگذاری شد، باید برای استفاده بعدی در حافظه ذخیره شود. مدت‌هاست که محققان بر این باورند که حافظه به دلیل تغییر در نورون‌های مغز (سلول‌های عصبی) شکل می‌گیرد. امروز ما اینگونه درک می‌کنیم که حافظه از طریق ارتباطاتی که بین این نورون‌ها وجود دارد ایجاد می‌شود. تغییرات در اتصالات بین سلول‌های عصبی (معروف به سیناپس) با یادگیری و حفظ اطلاعات جدید مرتبط است. تقویت این ارتباطات به انتقال اطلاعات به حافظه کمک می‌کند. به همین دلیل است که مرور و تکرار اطلاعات، توانایی به خاطر سپردن آنها را بهبود می‌بخشد. تمرین، ارتباطات بین سیناپس‌هایی را که آن حافظه را ذخیره می‌کنند، تقویت می‌کند.

مقدار زیادی از حافظه ذخیره شده در بیشتر مواقع در ضمیر خود آگاه ما قرار دارد؛ به جز زمانی که واقعا نیاز به استفاده از آن داریم. فرایند باز یابی حافظه به ما اجازه می‌دهد تا خاطرات ذخیره شده را آگاهانه به یاد بیاوریم.

تعریف حافظه از منظر روانشناسان

حافظه به فرایندهای روانی کسب، ذخیره، نگهداری و باز یابی اطلاعات اشاره دارد. حافظه شامل ۳ فرایند اصلی است: رمزگذاری، ذخیره‌سازی و باز یابی. حافظه انسان شامل توانایی حفظ و باز یابی اطلاعات است. با این حال، این یک فرایند بی‌عیب و نقص نیست. گاهی اوقات افراد چیزهایی را فراموش می‌کنند یا به اشتباه به یاد می‌آورند. گاهی نیز اطلاعات در وهله اول به درستی در حافظه رمزگذاری نمی‌شوند.

مشکلات حافظه اغلب آزارهای نسبتاً جزئی هستند؛ مانند فراموشی تاریخ تولد. با این حال، می‌توانند نشانه‌ای از مشکلات جدی مانند بیماری آلزایمر و انواع دیگر زوال عقل باشند. این شرایط بر کیفیت زندگی و توانایی عملکرد تأثیر می‌گذارد. در این مطلب به چگونگی شکل‌گیری حافظه و چرایی فراموشی آنها می‌پردازیم.