

آشنایی با روانشناسی حافظه در ۶ دقیقه

تاریخ بروزرسانی: ۱۶ آذر ۱۴۰۱

گذشته همیشه به خوبی به یاد می آید. در فیلم «بازی تاج و تخت» با نام لاتین «گیم آف ترونز» طی دیالوگی، یکی از بازیگران به نام ابروس به ساموئل میگوید «در دنیا ما بدلائل مختلف زندگیهای متفاوتی داریم. ما مانند خاطرات این دنیا هستیم. بدون ما انسانها کمی بهتر از سگها خواهند بود. هیچ کدام از وعده های غذایی را به یاد نمی آوریم و جز آخرین وعده غذایی نمیتوانیم به دنبال غذای وعده بعدی باشیم. هر بار که از خانه بیرون میرویم و در را میندیم، طوری زوزه میکشند که انگار برای همیشه رفته ایم». ساموئل پاسخ میدهد «مرگ همین است، نه؟ فراموش کردن، فراموش شدن. آدمها فراموش میکنند که کجا بوده ایم و چه کرده ایم، ما دیگر انسان نیستیم، فقط حیوانیم». حافظه به سیستم یا سیستم هایی اطلاق میشود که توسط آن، ذهن اطلاعات را به منظور بهینه سازی فعالیتهای آینده ثبت، ذخیره و بازیابی میکند.

در بحث روانشناسی حافظه میتوان آنرا به دو نوع تقسیم کرد:

- حافظه بلند مدت
- حافظه کوتاه مدت

حافظه بلند مدت را نیز می توان بدین گونه تقسیم بندی کرد:

- اپیزودیک (حافظه روایتی یا حافظه سرگذشتی)
- معنایی

حافظه اپیزودیک تجارب حسی را ثبت میکند، در حالی که حافظه معنایی، حقایق و مفاهیم انتزاعی را ثبت میکند. وجه تمایز بین حافظه اپیزودیک و معنایی، حافظه ضمنی است. طبیعتاً ارتباط نزدیکی بین حافظه و دانش وجود دارد. در صورت نبود دانش و آگاهی دست اول و واقعی، صحت گواه یک خاطره را فقط میتوان با سایر منابع به عنوان گواه یک مطلب تأیید کرد. بطور مشابه میتوان گفت صحت و سقم بیشتر خاطرات را فقط میتوان در برابر سایر خاطرات مشخص کرد. برای اکثریت قریب به اتفاق خاطرات استاندارد خاصی وجود ندارد. حافظه اپیزودیک و معنایی، صریح یا «آشکار» است، اما نوع سوم از حافظه نیز وجود دارد که حافظه روندی گفته میشود و ضمنی یا ناخودآگاه است. برای مهارتهایی مانند خواندن، اسلایس کردن سبزیجات، دوچرخه سواری و رانندگی کاربرد دارد.



حافظه اپیزودیک بطور گسترده با دانش دست اول و واقعی، حافظه معنایی با دانش گواهی و حافظه روندی نیز به دانش فنی مربوط است. اگرچه صریحا این موضوع گفته میشود اما حافظه اپیزودیک و معنایی میتواند بدون نیاز به بازیابی یا پردازش آگاهانه بر کنش فرد تأثیر گذارد. البته هدف نیز ایجاد اعمالی مانند تبلیغات و شستشوی مغزی است.

حافظه چیست؟

هر چند خیلی سعی کردم اما فقط میتوانم خاطرات انگشت شماری از تعطیلاتم در سال گذشته و حتی خیلی کم از کل سال قبل را به یاد بیاورم. بیشتر خاطرات ما فراتر یا تحت نفوذ بازیابی هوشیارانه انسان قرار دارند و گویا در سیاه چال تاریکی محبوس شده اند و شانس کمی برای فرار دارند. حافظه اسرارآمیز و حتی معجزه آسا است. مواد آلی مغز به نحوی خود را برای رمزگذاری تجربیات، حقایق و رویه ها بازآرایی میکنند. اسرارآمیزترین و معجزه آساترین نوع حافظه، حافظه آینده نگر یا به یاد آوردن آنچه را به خاطر سپردید، است. مثل زمانی که به ذهنتان میسپارید تا فردا کاری را انجام دهید. برای زنگ زدن به مادرم بخاطر تولدش، نه تنها باید تولد او را بخاطر داشته باشم بلکه باید زمان تماس گرفتن را نیز به یاد داشته باشم.

هر وقت فراموش میکنم ساعت زنگ دارم را تنظیم کنم، عجیب است که بموقع از خواب بیدار میشوم و سر وقت به قرارم میرسم یا پروازم را از دست نمیدهم. حتی وقتی فقط سه یا چهار ساعت در شب خوابیده ام. این امر نشان میدهد که حتی در خواب، ذهن میتواند آنچه را بخاطر سپردید، به یاد بیاورد و همچنین قادر به پیگیری زمان است. حافظه در چندین ناحیه مغز رمزگذاری شده است، به این معنی که آسیب یا بیماری مغزی میتواند بر یک نوع حافظه بیش از سایر انواع حافظه تأثیر بگذارد. به عنوان مثال سندرم کورساکوف ناشی از کمبود شدید تیامین است (اغلب با وابستگی به مصرف الکل همراه است).

در نتیجه آسیب به بدن پستانداران و هسته پستی تالاموس بر حافظه اپیزودیک بیشتر از حافظه معنایی تأثیر میگذارد و حافظه قدامی (قابلیت ایجاد خاطرات جدید) بیشتر از حافظه رتروگراد یا حافظه عقب گرد (ذخیره خاطرات قدیمی) تحت تأثیر قرار میگیرد، در حالیکه حافظه کوتاه مدت و روندی را حفظ میکند. از سوی دیگر بیماری آلزایمر حداقل در مراحل اولیه بیماری، حافظه کوتاه مدت را بیش از حافظه بلند مدت تحت تأثیر قرار میدهد.



اهمیت حافظه

به عنوان یک روانپزشک، اغلب از ما خواسته میشود که افراد مبتلا به زوال عقل را ارزیابی کنیم و این باعث میشود که ما روانشناسان و روانپزشکان بیش از حد از اهمیت حافظه در زندگی روزمره آگاه باشیم. زندگی بدون حافظه، تکرار زندگی در یک زمان همیشگی است. بدون گذشته و بدون آینده، پشت سر گذاشتن همان افکار، همان سوالات، همان ترسها، بارها و بارها. بدون هیچ خاطره و حافظه ای، غیرممکن است که بتوانید صحبت کنید، بخوانید، یاد بگیرید، راه خود را پیدا کنید، تصمیم بگیرید، اشیاء را شناسایی کنید یا از آنها استفاده کنید، آشپزی کنید، بشوید، لباس بپوشید و روابط انسانی را توسعه و حفظ کنید.

بدون حافظه، ساختن هر چیزی یا شرکت در هر شکل از فعالیتهای هدفمند و پایدار غیرممکن خواهد بود. همانطور که در کتاب، *Hypersanity: Thinking Beyond Thinking* آمده، بدون حافظه هیچ هنر یا علم، صنعت یا فرهنگ و هیچ معنایی نمیتواند وجود داشته باشد. نوستالژی، نوعی احساس نسبت به گذشته است که اغلب ناشی از احساس تنهایی، عدم ارتباط یا بی معنی است. بازنگری در گذشته میتواند زمینه، دیدگاه و خط سیر مورد نیاز را به ما دهد و یادآوری کند و به ما اطمینان میدهد که زندگی ما آنقدرها هم که به نظر میرسد پیش پا افتاده نیست و ریشه در یک روایت دارد. نشان می دهد لحظات و خاطرات معناداری وجود داشته است و یکبار دیگر نیز

خواهد بود. میتوان ادعا کرد که نوستالژی مانند سردرگمی، نوعی خودفریبی است تا آنجا که شامل تحریف و ایده آل سازی در گذشته است.

همچنین با قضاوت بر اساس هزینه و تدارکات یک عروسی و عکسهای عروسی، شما آمادگی میگیرید تا تمام تلاش خود را برای ساختن لحظات و خاطرات خوش انجام دهید. اما افراد مبتلا به فراموشی شدید در حافظه دیگر نمیتوانند گذشته را مرور کنند. در عوض ممکن است برای ایجاد معنا و هویتی که تمایل دارند بدست آورند، به مخدوش کردن (ساخت خاطرات) متوسل شوند. یکبار برای ارزیابی یک خانم ۸۵ ساله مبتلا به آلزایمر پیشرفته به یک خانه سالمندان رفتم. او اصرار داشت که ما در هتلی در ماربلا هستیم. او مشغول برنامه ریزی مراسم عروسی خود بود و وقتی برای صحبت کردن با من نداشت. وقتی از او پرسیدم «دیروز چه کار کردی؟»، او در حالی که چشمانش برق میزد، پاسخ داد «من برای شب تولدم به شهر رفتم و دوستانم با ریختن نوشابه بر لباسم، مهمانی من را خراب کردند».

جستجوی معنا عمیقاً در طبیعت انسان ریشه دوانده است، بطوری که وقتی افلاطون برای تعریف انسان تحت فشار قرار گرفت، به سادگی پاسخ داد «انسان موجودی در جستجوی معنا». حافظه یعنی معنا، فراموش کردن نیز برابر مرگ است. اما البته حافظه آنقدرها قابل اعتماد نیست. روانشناسان میگویند «هر کسی لزوماً قهرمان داستان زندگی خودش است». شما خاطرات خود را با تثبیت آنهایی که با ایده های شما مطابقت دارند یا شما را تایید میکنند، تنظیم میکنید. در حالی که آنهایی را که با ایده هایتان در تضاد هستند را کنار میگذارید یا تحریف میکنید؛ مثل سرکوب تجربه های تلخ.



به احتمال زیاد رویدادهایی با اهمیت وجودی مانند اولین بوسه یا اولین روز در مدرسه را به یاد میآورید و البته حافظه نیز به شما کمک میکند که اغلب این خاطرات را تکرار کنید. حتی در این هنگام، شما فقط یک یا دو صحنه و یا فقط عناصر اصلی را بخاطر می آورید و سعی میکنید که شکافها و پس زمینه ها را با خاطرات بازسازی شده پر کنید.

خاطرات توسط علایق و احساسات، فیلتر شده و تحریف میشوند. بطور کلی رویدادهای دارای بار عاطفی بیشتر بخاطر سپرده میشوند و مشخص شده است که تزریق کورتیزول یا آدرنالین (اپی نفرین) میتواند میزان حبس

شدن خاطرات را بهبود بخشد. اما اگر موقعیتی به شدت استرس زا باشد، حافظه ممکن است مختل شود؛ زیرا منابع شناختی به سمت مقابله با موقعیت، منحرف میشود. به عنوان مثال فرار از دست مرد مسلح بجای ثبت لباس یا ویژگیهای صورت او در ذهن. پس از یک رویداد آسیب زا، در پاسخ به استرس غیرقابل تحمل. یک فرد ممکن است تا آنجا پیش رود که ذهنش از آن رویداد جدا شود (فراموشی تجزیه ای).

بنابراین افزایش احساسات حافظه را بهبود می بخشد اما استرس و ضربه شدید مانع آن میشود. از میان همه حواس، این حس بویایی است که زنده ترین خاطرات را بوجود می آورد. حتی زمانی که این خاطرات مربوط به گذشته های بسیار دور باشد. حس بویایی ارتباط مستقیمی با آمیگدال و هیپوکامپ دارد که به شدت در حافظه و احساسات نقش دارند. زندگی انسانها به اندازه حافظه شان طولانی یا کوتاه است. به اندازه تخیل شان غنی، به اندازه احساس شان پر جنب و جوش و به اندازه تفکرشان عمیق است.