

چرا خاطرات انسان هیچگاه کاملا صحت ندارند؟ - دیجیاتو

مریم موسوی | شنبه، ۱۴ آذر ۱۳۹۴

خاطرات در ذهن انسان حک می شوند؛ وقتی که متولد می شویم، جشن هفت سالگی مان، زمانی که لباس مورد علاقه مان را بر تن می کنیم و حتی زمانی که مشغول خوردن بستنی هستیم که ناگهان آب شده و روی لباسمان ریخته و حتی باعث خنده اطرافیان می شود.

اما جالب اینجاست که دیگران، اعم از مادر، پدر، خواهر، یا هر فرد دیگری که از نزدیک شاهد بروز یکی از این اتفاقات بوده، ماجرا را به شیوه ای که ما در ذهن داریم به یاد نمی آورد. مثلا تعبیر خواهر یا برادرمان این است که «بله، شما در حالی که بستنی در دست داشتید مشغول دویدن بودید و با من برخورد کردید که همین برخورد باعث ریختن بستنی روی لباستان شد.»

حق با چه کسی است؟ مشخص نیست. بسیاری از ما، خاطرات را به سان فیلمی می بینیم که مرتبا در ذهنمان بازپخش می شود، اما در واقعیت اینطور نیست. خاطرات تصاویر محو و مبهمی از گذشته هستند که مغز ما مرتبا با آنها سر و کار دارد.

این تصاویر ممکن است که به حال مربوط باشند یا خاطراتی از گذشته یا حتی مواردی که خلاء ها و جاهای خالی موجود در خاطرات دیگران را پر کرده اند. اما باید بدانید که همه خاطرات از فیلترهای شخصی ما می گذرند و تحت تاثی تعصبات و روحيات ما هستند و به همین خاطر است که بعضا افراد شاهد یک رویداد هستند اما تعابیر و تفاسیر مختلفی از آن را ارائه می کنند.

در ادامه این مطلب با [دیجیاتو](#) همراه باشید.

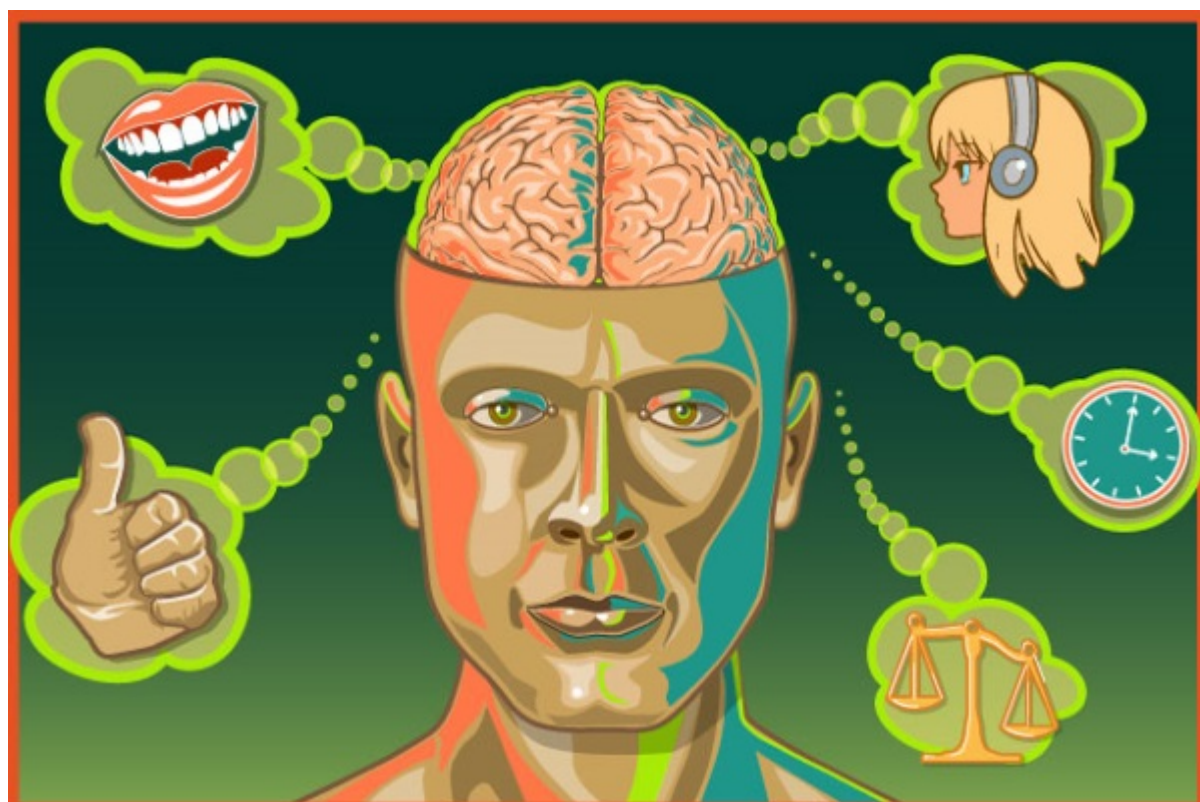
به بیان دیگر، خاطرات ما داستان هایی هستند که در مورد خودمان به یاد می آوریم و معمولا هم در برگیرنده حقایقی می شوند. این خاطرات در عین حال نیز حاوی جزئیاتی هستند که برپایه حقایق کلی در مورد ما و زندگی مان به دست آمده اند.

در مثال بستنی که در بالا گفته شد، شما به یاد می آورید که بعد از ریختن بستنی روی لباستان، افرادی که در مجاورتتان بودند شما را مورد تمسخر قرار دادند، در حالی که ماجرا از زبان خواهر شما به شیوه دیگری تعریف می شود و او معتقد است که در آن زمان بچه ها مشغول بازی بودند و همراه هم می خندیدند. اما شما از ماجرای که رخ داده بود شرمنده شده بودید و این خاطره در ذهنتان باقی مانده که دیگران شما را مسخره کرده اند.

شاید هم ذهن شما این اطلاعات و جزئیات را بعدا به ماجرا اضافه کرده باشد چراکه مغز حس تحقیر شدن را خوب به یاد می آورد، در مقابل، خواهرتان که به خاطر آن اتفاق شرمنده نشده بود، چنین چیزی را به یاد ندارد و در عوض تصویر یک مهمانی لذت بخش را در ذهن دارد که چنین اتفاقی نیز در آن رخ داده.

پژوهشگرانی که برای مدت چندین دهه به مطالعه و بررسی حافظه پرداخته اند دریافته اند که قدرت یادآوری خاطرات انسان بسیار ضعیف عمل می کند. برای اثبات این مساله قصد داریم 10 فاکتور تاثیر گذار در شکل گیری خاطرات را با شما در میان بگذاریم.

تحریف خاطرات



طیف گسترده ای از عوامل می توانند بر قوه یادآوری انسان یا عدم یادآوری اش اثر بگذارند که از آنها تحت عنوان تحریف خاطرات یاد می شود. این مساله حتی می تواند بر سرعت عمل شما در یادآوری خاطرات نیز اثر بگذارد و در پاره ای از موارد حتی خود خاطره را نیز تغییر می دهد. در این قسمت توجه شما را به برخی نمونه های تحریف خاطرات جلب می کنیم:

▪ **شوخی:** اگر چیزی به نظرمان جالب بیاید احتمال آنکه در ذهنمان باقی بماند بیشتر خواهد بود. اینکه چرا، مشخص نیست اما برخی بر این باورند که شوخی و طنز نوعی واکنش احساسی است و احساسات راحت تر از هر چیز دیگری به یاد آورده می شوند. شاید هم علت این باشد که ذهن ما برای پردازش کردن شوخی، بیشتر از حد معمولش کار می کند و در نتیجه زمان بیشتری به آن رویداد داده می شود تا خود را به عنوان یک خاطره به ثبت برساند.

- **یکسان سازی و افزایش وضوح:** ذهن انسان اغلب، با گذشت زمان، برخی جزئیات مشخص از یک خاطره خاص را فراموش می کند و گاهی اوقات جزئیات دیگر شکلی واضح تر پیدا می کنند و به عنوان بخش قابل توجهی از خاطره در ذهن می مانند و حتی اهمیت شان از آنچه در ابتدای امر بوده بیشتر می شود.
- **مثبت نگری:** افراد مسن غالباً خاطرات خوب را بهتر و با دقت بیشتری نسبت به خاطرات بدشان به یاد دارند و مشخص نیست که علت این پدیده چیست.
- **اثر جاگذاری:** چنانچه افراد در یک بازه زمانی آن هم به تناوب در معرض اطلاعاتی قرار بگیرند احتمال آنکه آن اطلاعات را با سهولت و دقت بیشتر به یاد بیاورند نیز بیشتر خواهد بود.
- **تکانه خاطره:** این پدیده باعث می شود که انسان رویدادهای مربوط به دوران کودکی و نوجوانی اش را با سهولت بیشتری در قیاس با سایر دوره ها به یاد بیاورد.

خاطرات درخشان



آیا به صورت دقیق تاریخ انفجار شاتل فضایی چلنجر را به یاد دارید؟ آیا اتفاقاتی که در زمان بروز حوادث یازدهم سپتامبر رخ داد را به یاد می آورید؟ اگر اینطور است، حوادث یاد شده خاطرات درخشان خوانده می شوند. وقتی یک حادثه یا فاجعه مهم رخ می دهد، ذهن انسان می تواند خاطره ای دقیق از آن رویداد را که حاوی کوچک ترین جزئیات است (درست مانند یک عکس) در مغز ایجاد کند.

علت هم این است که چنین رویدادهایی هم شخصی هستند (یعنی یا خودمان تجربه شان می

کنیم یا از طریق تلویزیون شاهد رخ دادنشان هستیم) و هم اینکه عمومی هستند (یعنی فردی که اطراف ماست نیز آنها را تجربه می کند و در موردشان سخن می گوید).

عبارت خاطرات درخشان (flashbulb memories) نخستین بار در سال 1977 میلادی توسط دو روانشناس مطرح شد و هنوز هم که هنوز است مناقشات زیادی در مورد آن وجود دارد. منتقدان این نظریه می گویند که خاطرات درخشان افراد بر اثر گذشت زمان مخدوش شده و گاهی اوقات به میزان قابل توجهی از بین می روند.

اما موافقان نظریه مذکور بر این باورند که این افراد میزان مخدوش شدن خاطرات درخشان در قیاس با خاطرات معمولی را با هم مقایسه نکرده اند. مطالعات دیگر هم نشان می دهند که چنین خاطراتی در گذر زمان، تا این حد هم دقیق نخواهند بود اما همچنان زنده هستند و علت هم، عامل حسی بسیار قوی در آنهاست است. اما آنچه کاملاً روشن است، هرچه یک فرد به یک رویداد نزدیک تر باشد و به لحاظ احساسی در آن بیشتر سرمایه گذاری کرده باشد، احتمال یادآوری آن نیز بیشتر خواهد بود.

خاطرات کاشتنی



در دهه 1990 میلادی، پرونده هایی در دادگاه های آمریکا گشوده شدند که در آنها از خاطرات کاشته شده سخن به میان آمده بود. در یکی از موارد، حرف از زنی بود که برای درمان مشکل افسردگی به روان درمان مراجعه نموده بود. در جریان دوران درمان، مشخص شد که این خانم در زمان کودکی توسط یکی از اعضای فامیل یا دوستان خانوادگی مورد آزار و اذیت قرار گرفته و فراموش کردن عمدی آن ماجرا، باعث بروز افسردگی یا دیگر مشکلات سلامتی در وی شده بود.

بسیاری از پژوهشگران از آن به بعد، مطالعاتی را انجام دادند که نشان می داد با مطرح کردن پرسش های جهت دار و حاوی اطلاعات، می توان خاطرات نادرست را در ذهن برخی افراد جایگذاری کرد یا اصطلاحا کاشت.

برای نمونه فرض کنید که افسرده اید و علت را نمی دانید. در این صورت، هیپنوتیزم، تصویرسازی های جهت دار، تفسیر نمودن رویاها و تزریق اطلاعات نادرست به یک فرد می تواند باعث شکل گیری خاطرات اشتباه در ذهن شما شود.

دکتر الیزابت لافتاس از روان شناسان یادگیری و کارشناس خاطرات انسان تا به امروز صدها مطالعه و پژوهش را انجام داده که نشان می دهند تغییر خاطرات یک فرد در مورد یک رویداد می تواند بسیار ساده باشد. او در جریان کنفرانسی که با میزبانی کمیته Skeptical Inquiry برگزار گردید نشان داد که ایجاد خاطرات نادرست در ذهن افراد کار بسیار ساده ایست. برای نمونه در جریان یکی از این تحقیقات، وی موفق شد 25 درصد از سوژه هایش را مجاب کند که در زمان کودکی، در یک مرکز خرید گم شده اند.

تلقین



درست مانند کاشت و جایگذاری خاطرات، تلقین نیز در برگیرنده خاطرات نادرستی است که بعضا از طریق یک رویداد خاص که به باورتان هیچگاه رخ نداده به ذهن شما راه پیدا می کنند. تفاوت اینجاست که خاطرات جایگذاری شده معمولا بعد از یک فرایند پویاتر (مثلا مطرح کردن سوال های جهت دار توسط شخصی) رخ می دهند در حالی که خاطرات اشتباهی که به واسطه تلقین به ذهنمان راه می یابند معمولا ناخواسته هستند.

در سال 2010 میلادی، مقاله ای در مجله Slate منتشر شد که به قدرت تلقین می پرداخت. در آن مقاله 4 عکس با استناد به رویدادهای اخیر سیاسی آن دوران دستکاری و جابجا شدند (البته محققان سالها بود که از عکس های دستکاری شده استفاده می کردند).

در جریان آن پژوهش، سه عکس واقعی و یک عکس مهندسی شده در اختیار داوطلبان قرار داده شد و به آنها گفته شد که همه عکس ها از روی رویدادهای واقعی گرفته شده اند و سپس از مشارکت کنندگان سوال شد که آیا آن اتفاقات را به یاد می آورند یا نه.

آنها رویدادهای مربوط به سه عکس واقعی را با سهولت بیشتری به یاد می آوردند، با این همه، شمار زیادی از آنها نیز ادعا می کردند که اتفاقات مربوط به عکس دستکاری شده را هم به یاد می آورند. مجله Slate نیز بعد از تحلیل کردن عکس ها به این نتیجه رسید که افراد تمایل دارند رویدادها را به گونه ای به یاد بیاورند که با باورهایشان همخوانی داشته باشد.

قرار گرفتن مستمر در معرض چیزی



تاثیر قرار گرفتن مستمر افراد در معرض چیزی و در نهایت شکل گیری خاطرات نادرست در ذهن آنها، مساله ایست که به تلقین و جایگذاری خاطرات مربوط می شود. همانطور که پیشتر خواندید، اگر شخصی سوالات جهت دار از شما بپرسد ممکن است رویدادی را به یاد بیاورید که هیچگاه اتفاق نیافتاده است. اما هرچه به دفعات بیشتری اطلاعات نادرست را دریافت کنید و سوالات جهت دار بیشتری از شما پرسیده شود احتمال آنکه باور کنید یک خاطره مشخص درست است، بیشتر خواهد بود.

در یکی از تحقیقات انجام شده توسط پژوهشگران دانشگاه کنت، ویدئوی مربوط به یک سرقت به سوژه‌ها نشان داده شد و سپس پرسش‌هایی مطرح گردید که حاوی تلقین‌های گمراه‌کننده بود. برخی از این اطلاعات در پرسش‌ها تکرار شده بودند. بعد از این مرحله، از سوژه‌ها سوال شد که چگونه اطلاعاتی خاص را در مورد آن سرقت دارند و آنها جواب دادند که همه این اطلاعات را از فیلم دریافت کرده‌اند درحالی‌که آن اطلاعات بیش از یک بار در جریان سوال‌ها به آنها تلقین شده بود.

جالب است بدانید که حتی یک هفته بعد نیز سوژه‌ها همچنان اصرار داشتند که آن اطلاعات را از طریق ویدئو به دست آورده‌اند.

دژاوو یا آشناپنداری



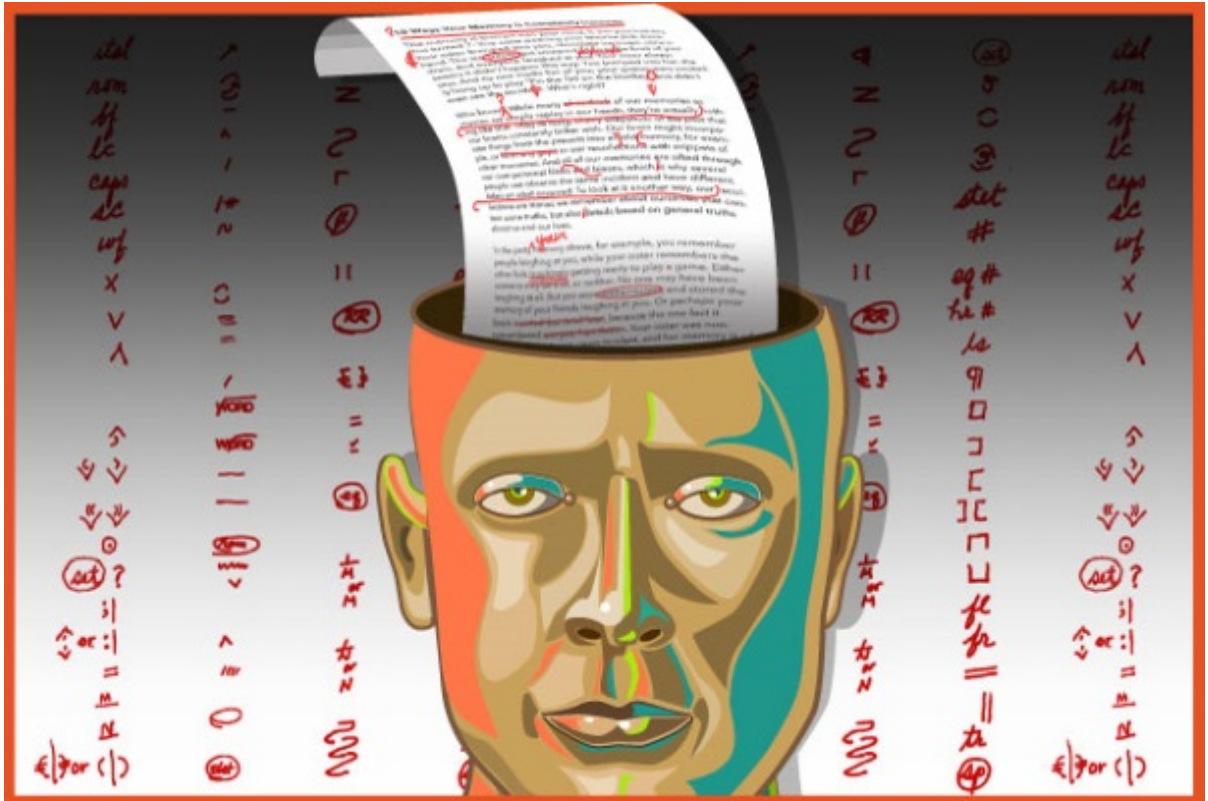
این پدیده بسیار عجیب است. تصور کنید که تابحال به پاریس سفر نکرده‌اید با این همه، حالا که به این شهر سفر کرده‌اید و روی یک پل ایستاده‌اید، حس می‌کنید که قبلاً آنجا بوده‌اید. حتی می‌توانید خصوصیات پلی که روی آن ایستاده‌اید را به یاد بیاورید و پیچ و خم‌های رودخانه را نیز در ذهنتان باز آفرینی کنید.

در واقع، دژاوو از آن جهت رخ می‌دهد که ذهن انسان قدرت خوبی در یادآوری اشیاء دارد اما نمی‌تواند موقعیت قرارگیری یا پیکره بندی شان را به این خوبی به یاد بیاورد.

برای نمونه، تشخیص پیراهن آبی رنگ زیبایی که دوستتان بر تن دارد و توجه کردن به شباهت آن با پیراهن خواهرتان مساله ساده‌ایست اما یادآوری اینکه خواهرتان آخرین بار کی آن پیراهن را

بر تن کرده چندان هم کار ساده ای نخواهد بود.

بازنویسی خاطرات



ممکن است بگویید که بازنویسی یا در واقع ثبت مجدد خاطرات همان علت فراگیر دقیق نبودن خاطرات انسان است. مطالعه ای که نتایج آن در سال 2014 میلادی در نشریه Neuroscience منتشر شد، نخستین دلیلی است که نشان می دهد مغز انسان مرتبا خاطراتش را بازنویسی می کند و یکسره اطلاعات مفید و تازه ای را به آنها می افزاید.

این نوعی مکانیزم بقا برای مغز است تا مطمئن شود با اطلاعاتی سر و کار داریم که این روزها بیشترین میزان اهمیت را برایمان دارند. در جریان این تحقیق از 17 زن و مرد خواسته شد به اشیائی با پس زمینه مشخص روی مانیتور کامپیوتر نگاه کنند.

در مرحله بعد، باید شی را در موقعیت اصلی اش می گذاشتند منتها این بار روی یک بک گراند جدید. جالب است بدانید که مشارکت کنندگان معمولاً این کار را به شیوه نادرست انجام می دادند. در نهایت آن شی در سه موقعیت مختلف برای این افراد نمایش داده شد (جایی که از اول بوده، جایی که در مرحله دوم گذاشته شده و یک موقعیت کاملاً جدید) و سپس از آنها خواسته شد که موقعیت درست را بیابند. پژوهشگران دریافتند که داوطلبان معمولاً موقعیت دوم را انتخاب می کردند.

دونا بریج سرپرست ارشد این پژوهش می گوید: این مساله نشان داد که خاطره اصلی این افراد از موقعیت آن شی تغییر کرده و جایش را به موقعیتی داده که آنها با استناد به پس زمینه جدید به

یاد می آورند. در واقع حافظه آنها، اطلاعات قبلی را با وارد کردن اطلاعات جدید آپدیت یا به روز رسانی کرده.

بنابراین، اگر حالا متاهل هستید ممکن است به یاد بیاورید که در نخستین روز دیدارتان با همسر خود، حسابتی به او علاقه مند شده اید و اگر به جدایی می اندیشید احتمالا به یادتان می آید که او را زیاد دوست نداشته اید.

افرادی که از افسردگی یا استرس بعد از رویدادهای ناخوشایند رنج می برند گاهی اوقات قادر به بازنویسی خاطرات قبلی و آپدیت کردن آنها نیستند. در واقع خاطرات قبلی این افراد در ذهنشان گیر کرده اند و نمی توانند خود را با حال وفق دهند. این افراد نمی توانند ببینند که مسائل می توانند متفاوت باشند.

نسبت دادن نادرست



حتما برایتان پیش آمده که فردی را با نام غلط به یاد بیاورید. این نسبت دادن های نادرست نمونه ای بارز از نقص و کاستی ذهن انسان برای یادآوری خاطرات هستند. این اتفاق می تواند اشکال مختلفی را به خود بگیرد و یکی از رایج ترین انواع آن، نسبت دادن نادرست منبع یک رویداد است. برای نمونه دوست تان ممکن است در مورد نزدیک شدن یک طوفان به شهر خبر دهد و در اواخر همان روز ممکن است به همسر خود بگویید که خبر وقوع طوفان را در یک منبع آنلاین خوانده اید.

شکل دیگری از نسبت دادن نادرست این است که شخصی را به اشتباه به یک رویداد خاص ربط

دهید. بنابراین ممکن است خوشبین باشید که خواهرتان همان روزی که کیفیتان را دزدیدند با شما بوده در حالی که در واقعیت، مادرتان همراهی تان کرده.

گاهی اوقات حتی ممکن است رویدادی را تصور کنید و بعدا باورتان شود که آن اتفاق واقعا رخ داده و به این ترتیب تخیل را به واقعیت نسبت دهید.

در مطالعه ای که اخیرا انجام گرفت، از افراد خواسته شد انجام فعالیتی را متصور شوند و در عین حال از برخی دیگر هم درخواست گردید که آن فعالیت را واقعا انجام دهند. در مرحله بعد، انجام و تصور آن کار مجددا تکرار گردید و در نهایت از سوژه ها سوال شد که آیا واقعا آن کار را انجام داده اند یا صرفا تصورش کرده اند. بسیاری از افرادی که آن کار را تصور کرده بودند مطمئن بودند که آن را انجام داده اند و جالب است بدانید نسبت دادن های نادرستی از این دست، در زندگی روزمره ما به وفور رخ می دهند.

فیلتر کردن



ذهن انسان به صورت مستمر اطلاعاتی را دریافت می کند و سپس از طریق تجربیات و تحریف های مختلف آنها را فیلتر می کند تا در زندگی اش مصداق پیدا کند.

به همین خاطر، شاهدان عینی مختلف، گزارشات گوناگونی را از یک رویداد ارائه می کنند. برای مثال ممکن است شاهد وقوع تصادف میان دو خودرو باشید و به یاد بیاورید که چطور خودروی آبی رنگ بعد از مشاهده علامت ایست با خودروی قرمز رنگ برخورد کرده و نوع یادآوری شما نیز از این مساله سرچشمه می گیرد که زمانی آن رویداد را شخصا تجربه کرده اید.

این در حالیست که شخص دوم ممکن است اینطور تصور کند که صحبت کردن راننده خودروی قرمز رنگ با تلفن باعث بروز سانحه شده است. یکی از پژوهشگران حافظه اینطور چنین پدیده ای را توضیح داده: همه ما حکایت هایی شخصی داریم که به واسطه عقاید و ارزش هایمان شکل می گیرند. در واقع ذهن انسان خاطرات را می گیرد و برای آنچه براساس همان باورها و ارزش ها دیده یا شنیده، توضیحاتی را ارائه می دهد.

همانطور که تا به اینجای کار مشاهده کردید، ذهن انسان تمایل دارد خاطرات را سر هم بندی کند و بعضا با افزودن اطلاعات یا مخدوش کردن جنبه هایی از آن خاطرات، تغییراتی را در آنها به وجود بیاورد. جالب است بدانید که برخی از اطلاعات ممکن است بر اثر گذر زمان آنچنان مخدوش شوند که عاقبت به طور کامل نادرست شوند.

بنابراین، انسان علاوه بر بازنویسی خاطرات در زمان یادآوری شان، زمانی که به یک خاطره فکر می کند، نسخه ای از آن را به یاد می آورد که آخرین بار در موردش فکر کرده نه دقیقا همان رویدادی که هفته ها یا ماه ها یا سال ها قبل رخ داده.

[دیجیاتو](#)