لحظه‌ای که فراموش می‌شود، اما بی‌اثر نیست

پژوهش‌های روان‌شناختی و عصب‌شناختی نشان می‌دهند که فراموش کردن یک تجربه، لزوماً به معنای از بین رفتن اثر هیجانی آن نیست؛ حتی در بیماری آلزایمر

فائزه مهاجر | مترجم

شاید در مواجهه با بیمار مبتلا به آلزایمر برای شما هم این سؤال دردناک پیش آمده باشد که «اگر او دیدار ما را چند ساعت بعد فراموش می‌کند، آیا اصلا این دیدار واقعاً برایش اهمیتی دارد؟» پاسخ پژوهش‌های روان‌شناختی و عصب‌شناختی تا حدی می‌تواند آرام‌بخش باشد: به یاد آوردن یک تجربه و تحت تأثیر قرار گرفتن از آن، متفاوت هستند. ممکن است جزئیات یک اتفاق از حافظه آگاهانه پاک شود، اما احساس بعد از آن تجربه همچنان می‌تواند باقی بماند.

حافظه فقط یک توانایی نیست

ما معمولاً حافظه را یک توانایی واحد تصور می‌کنیم؛ انگار یا چیزی را به یاد می‌آوریم یا نمی‌آوریم اما مغز پیچیده‌تر است. به یاد آوردن این که چه اتفاقی افتاده، کجا و چه زمانی رخ داده، با توانایی‌هایی مانند احساس آشنایی، شکل‌گیری عادت‌ها، تجربه لذت، واکنش‌های هیجانی و ارتباط با دیگران یکسان نیست. مثلا در بیماری آلزایمر، بخش‌هایی از مغز که در شکل‌گیری خاطرات جدید نقش دارند، از جمله هیپوکامپ، می‌توانند زودتر آسیب ببینند، اما این به معنای از بین رفتن هم‌زمان همه واکنش‌های هیجانی شخص نیست.

وقتی خاطره از بین می‌رود، احساس نه لزوماً

یکی از شواهد مهم در این زمینه به پژوهشی در سال ۲۰۱۰ برمی‌گردد. پژوهشگران افرادی را که به دلیل آسیب به هر دو هیپوکامپ دچار فراموشی شدید بودند، بررسی کردند. آن‌ها فیلم‌هایی شاد یا غمگین دیدند و خاطره آگاهانه‌شان از فیلم‌ها خیلی زود از بین رفت، با این حال، احساس شادی یا غمی که فیلم‌ها در آن‌ها ایجاد کرده بود، مدت بیشتری باقی ماند. پژوهشی دیگر در سال ۲۰۱۴، این موضوع را در ۱۷ فرد مبتلا به آلزایمر بررسی کرد. این افراد در به یاد آوردن فیلم‌هایی که دیده بودند مشکل قابل توجهی داشتند، اما احساسی که از تماشای فیلم‌ها به وجود آمده بود، همچنان ادامه داشت. در بعضی از افراد، احساس غم بیش از ۳۰ دقیقه بعد از تماشای فیلم باقی مانده بود؛ در حالی که دیگر نمی‌توانستند به‌طور آگاهانه علت این احساس را به یاد بیاورند. در سال ۲۰۲۵ هم مرور ۳۵ مطالعه درباره حافظه هیجانی در بیماری آلزایمر، شواهدی از ادامه تأثیر هیجان بر حافظه در شرایط تغییرات شناختی قابل توجه پیدا کرد.

البته این یافته به معنای سالم ماندن کامل حافظه هیجانی در آلزایمر نیست، بلکه نشان می‌دهد از دست دادن حافظه، فرد را از نظر عاطفی غیرقابل دسترس نمی‌کند.

آن‌چه فرد به یاد نمی‌آورد، هنوز می‌تواند بر او اثر بگذارد

این یافته‌ها برای خانواده‌هایی که از فرد مبتلا به زوال شناختی مراقبت می‌کنند، اهمیت زیادی دارد. ممکن است مادر، دیدار فرزندش را روز بعد به یاد نیاورد، اما در زمان حضور او احساس امنیت و محبت کرده باشد. ممکن است موسیقی‌ای را که با هم گوش داده‌اند به خاطر نیاورد، اما هنگام شنیدن آن لبخند زده، با ریتم آن همراه شده و از ارتباط با فرد مقابل لذت برده باشد. از طرف دیگر، این موضوع درباره تجربه‌های ناخوشایند هم صدق می‌کند. این که فرد بعداً نتواند اتفاقی را به یاد بیاورد، لزوماً به این معنا نیست که آن اتفاق هیچ اثری بر او نداشته است. ترساندن، شرمنده کردن، با عجله رفتار کردن یا نادیده گرفتن فرد می‌تواند آثار هیجانی به جا بگذارد، حتی اگر جزئیات آن اتفاق بعداً قابل یادآوری نباشد.

یک روز خوب، روزی نیست که حتماً به یاد بماند

به همین دلیل، شاید لازم باشد معیارمان را برای سنجیدن یک «روز خوب» تغییر دهیم. به جای این که فقط بپرسیم «آیا فردا این را به یاد خواهد آورد؟»، بهتر است بپرسیم: «الان چه احساسی دارد؟» آیا خندید؟ احساس امنیت کرد؟ احساس تعلق داشت؟ از موسیقی لذت برد؟ کسی دستش را گرفت و با توجه به او گوش داد؟ شاید ارزش یک تجربه را نباید فقط با ماندگاری آن در حافظه سنجید. بسیاری از ما نیز لحظه‌هایی را که در شکل‌گیری شخصیت و زندگی‌مان نقش داشته‌اند، دیگر به‌طور مشخص به یاد نمی‌آوریم؛ لبخند یک معلم، مهربانی والدین یا احساسی که هنگام پذیرفته شدن در یک جمع داشته‌ایم. اما این که جزئیات آن لحظه‌ها را به یاد نمی‌آوریم، به این معنا نیست که هیچ اثری بر ما نگذاشته‌اند بنابراین یک لحظه لازم نیست برای همیشه در حافظه بماند تا مهم باشد.

بیشتر بدانیم

روتین‌های تکراری، دشمن مغز؛ تازگی، کلید انعطاف‌پذیری عصبی

محققان دانشگاه «وندربیلت» آمریکا و موسسه «VIB» بلژیک در تازه‌ترین مطالعات خود دریافتند که گرفتار شدن در چرخه تکرارِ فعالیت‌های روزمره، معروف به «حالت هدایت خودکار»، روند پیری شناختی را تسریع می‌کند. این یافته‌ها تأکید دارند که تداوم صرفِ مسیرهای عصبیِ قدیمی بدون مواجهه با چالش‌های جدید، به تحلیل رفتن توان یادگیری مغز منجر می‌شود.

چرا نباید مغز را در حالت تکرار گذاشت؟

طبق این پژوهش، زمانی که فعالیت‌های روزانه پیش‌بینی‌پذیر می‌شوند، بخش «هسته آکومبنس» مغز فعالیت کمتری دارد. برخلاف تصورات رایج، دوپامین در این ناحیه فقط پیام‌رسان لذت نیست؛ بلکه وظیفه اصلی آن، رمزنگاری اطلاعاتِ مرتبط با وقایع مهم و تازه است. وقتی با یک محرکِ جدید مواجه می‌شویم، مغز یک «پاداشِ تازگی» ترشح می‌کند که سرعت یادگیری و انعطاف‌پذیری عصبی را به‌شدت بالا می‌برد.

چطور با کارهای کوچک جلوی پیری مغز را بگیریم؟

این مطالعات نشان می‌دهند تکرارِ محرک‌های آشنا، باعث کاهش ترشح این سیگنال یادگیری می‌شود و مغز را عملاً در وضعیتیِ رکود گونه قرار می‌دهد. تیم‌های تحقیقاتی تأکید دارند که دوپامین یک «سیگنال انطباق» است؛ بنابراین برای داشتن مغزی جوان و پویا، ضرورت دارد از دایره امن خود خارج شویم.

برای حفظ سلامت شناختی، لازم است روتین‌ها را بشکنیم. یادگیری مهارت‌های نو، تغییر مسیرهای همیشگی برای رفتن به محل کار یا خانه، و مواجهه با موقعیت‌های پیش‌بینی‌نشده، بهترین تمرین برای فعال نگه داشتن سیستم دوپامین و جلوگیری از فرسودگی ذهنی است. این رویکرد، نه‌تنها در سلامت مغز، بلکه در توسعه مدل‌های پیشرفته یادگیری ماشینی نیز کاربرد عملی دارد.

نکته ها

اشتباهاتی که بازده تحصیلی را پایین می‌آورد

*الگوی نامناسب خواب
*حضور مداوم در شبکه‌های اجتماعی
*مطالعه در محیط‌های شلوغ
*حذف وعده‌های غذایی اصلی
*استرس مزمن
*مطالعه لحظه آخری

ترفند

چطور شیشه‌های ترشی و مربا را پر کنیم که کپک نزنند؟

هیچ چیز ناراحت کننده‌تر از این نیست که بعد از کلی زحمت برای درست کردن یک مربای براق یا ترشی خوش‌رنگ، درِ شیشه را باز کنید و ببینید کپک زده یا مواد از لبه‌های آن بیرون ریخته است! راز ماندگاری طولانی و خراب نشدن این خوراکی‌های خانگی، به فاصله خالی بالای شیشه (فضای تنفس) بستگی دارد.

خط کش طلایی برای پر کردن اصولی شیشه‌ها:

مرباها و ژله‌ها (فقط ۱ تا ۳ میلی‌متر): برای مربا و مارمالادها کافی است فاصله بسیار اندکی تا لبه شیشه باقی بگذارید. هوای کمتر در ظرف یعنی اکسیداسیون کمتر و حفظ شفافیت و رنگ در خشان مربا.

میوه‌های کنسروی و پوره گوجه‌فرنگی (۱۰ تا ۱۵ میلی‌متر): میوه‌ها، کمپوت‌ها و پوره گوجه‌فرنگی هنگام و کیوم شدن یا نگهداری، اندکی منبسط می‌شوند؛ بنابراین باقی گذاشتن یک تا یک‌ونیم سانتی‌متر فضای خالی مانع از ترکیدن یا نشتی در ظرف می‌شود.

ترشی‌ها و شورها (۲۵ تا ۳۰ میلی‌متر): ترشیجات به دلیل فرآیند تخمیر و تولید گاز نیازمند فضای بیشتری هستند. همیشه حدود ۲.۵ تا ۳ سانتی‌متر (به اندازه دو بند انگشت) سر شیشه را خالی بگذارید تا سرکه و گاز سرریز نشود.

دفعه بعد که سراغ بسته‌بندی مربا یا انداختن ترشی رفتید، این قانون چند میلی‌متری ساده را رعایت کنید و از سلامت و ماندگاری بی‌نقص خوراکی‌های دست‌پخت خود لذت ببرید!

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی – اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۱۰۹۴۲ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تربت حیدریه تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای صادق مسروری فرزند محمدرضا به شماره شناسنامه ۵۷۲۰۰۹۲۹۳۵ صادره از بردسکن در ششدانگ یکباب منزل به مساحت ۲۰۷/۹۷ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۲۰۳۱ فرعی از پلاک شماره ۲۲۵ اصلی واقع در اراضی قندشتن دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی آقای محمد کله محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۲۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۷/۰۹
سید امین موسوی رئیس ثبت اسناد و املاک
۲۰۸۴۵۸

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۶۰۱۱۰۱۲ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تربت حیدریه تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حسن علیپور فرزند غلامرضا به شماره شناسنامه ۲۵۵ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۸۶۳ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۲۰۵ اصلی واقع در اراضی بهارستان دهستان اربعه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری از مالک رسمی علیرضا ابراهیمی صنوبری محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۲۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۷/۰۹
سید امین موسوی – رئیس اسناد و املاک
۲۰۸۱۹۹

خراسانِت
سامانه ثبت آگهی آنلاین
KHORASANET.IR

خدمات ساختمانی
آهن آلات و ضایعات
ضایعات صادقیان
حمل و بازدید رایگان
خرید آهن، آلومینیوم، استیل
مس، برنج و انواع فلزات
صنعتی و ساختمانی کلی و جزئی
آماده شرکت در مزایده
۰۹۳۹۲۰۰۲۸۲۶
۰۹۱۵۱۰۰۲۸۲۶
ضایعات عدالت
خرید کلیه ضایعات آهن
آلومینیوم، مس، برنج،
شیرآلات، شوفاژ، پکیج،
آبگرمکن، کابینت
و خرده ریز انباری به قیمت بالا
بازدید و حمل رایگان
۰۹۱۵۹۰۸۴۹۱۰

خرید ضایعات بیرجندی
هرچه باشد
به قیمت بالا خریداریم
۰۹۱۵۱۲۰۵۷۲۴
ضایعات بیرجندی
خریدار انواع ضایعات آهن،
مس، چدن، آلومینیوم،
شیرآلات برنج، شوفاژ رادیاتور،
پکیج، آبگرمکن، کابینت،
لوازم منزل و خرده ریز انباری
در تمام نقاط شهر مشهد
۰۹۱۵۹۰۲۰۹۰۶
داربست
بالابر مهر پویا
جرثقیل، نفربر
دسترسی ۱۵ متر
۰۹۱۵۳۱۱۰۶۵۳
خراسان KHORASANET.IR

درب و پنجره
تولید پنجره دوجداره
آلومینیوم UPVC
توری پلیسه و ثابت
(و تعمیرات)
۰۹۱۵۸۰۰۰۱۵۳
عایق رطوبتی
ایزوگام شرق
قیرگونی آسفالت
کلی جزئی نقدو اقساط
به تمام نقاط شهر
در اسرع وقت، بازدید ایگان
۰۹۱۵۳۰۸۱۴۶۱
ایزوگام شرق
قیرگونی، آسفالت، لکه گیری
حتی یک متر (حاجی رمضانی)
۰۹۱۵۳۰۵۹۳۰۲-۳۷۵۷۱۰۶۸

ایزوگام شرق
باارزانترین قیمت
باضمانت کتبی ۱۰ ساله
و ۷ سال بیمه ایران
در تمام نقاط مشهد
بازدیدونظافت رایگان
۰۹۱۵۸۱۶۴۳۴۵
۰۹۳۸۶۲۱۲۰۴۲
اهداءِ خون
اهداءِ زندگیست

خدمات منزل و تعمیرات
نظافتی
گلپاک
شستشوی تخصصی مبلمان
خوشخواب نظافت کلی با دستگاه
(به روش اسلامی کر)
پله و پیلوت (با جت فلش)
رضازاده ۳۷۲۵۱۵۷۶
۰۹۱۵۹۲۱۹۵۷۰
خراسان KHORASANET.IR

حمل و نقل
جرثقیل ـ لیفتراک
جرثقیل ولیفتراک دوستان
شبانه روزی، جرثقیل سبک وسنگین
۰۹۱۵۰۰۷۳۵۶۷
اتوبار و وانت بار
ملت بار مشهد
خاور اتاق بزرگ کارگرحرفه ای
۰۹۱۵۳۰۶۱۱۸۱-۳۸۹۰۰۱۶۷

املاک مشهد
زمین
صفی آباد-جلدک
چاهشک خرید نقدی یک روزه
طوطیان ۰۹۱۵۵۲۱۳۷۸۷
خراسان KHORASANET.IR
خوب سئوال کردن
یکی از مهارتهای مهم
فروشندگان حرفه ای است

گوناگون
گمشده
کارت کار اتباع اینجانب حسین
رستمی فرزند جمعه گل به شماره
اختصاصی ۱۰۶۶۲۰۹۸۹۲۷۲
مفقود و فاقد اعتبار است.
کارت کار اتباع بنام کاظم ملکی
فرزند سخی به شماره
اختصاصی ۱۷۷۰۱۳۲۴۲۰۵۸
مفقود و فاقد اعتبار است
خراسان KHORASANET.IR
خراسانت، سامانه ثبت آگهی آنلاین
هم خودش مجانیه هم امتحانش
KHORASANET.IR

ثبت و رتبه بندی شرکت
ثبت شرکت تخصصی
راه اندازی کارخانجات
طراحی محصول
نام وعلامت تجاری
اخذ جواز تولید با
بیش از ۱۸ سال سابقه
فعالیت دارنده ۳۵
پروانه بهره برداری
طراحی صنعتی
برنده ۴ دوره جایزه ملی
دارای ۵ نشان ملی
درجشنواره جایزه ملی
بسته بندی
کارآفرین برتر
سال ۹۶ در استان
۳۸۴۶۷۶۲۶ الی ۳۵
۰۹۱۲۰۴۰۴۶۱۴
نبش میدان احمدآباد
گروه بین المللی نظم اندیشان

قطره قطره
خون شما ضامن
لحظه لحظه
زندگی بیماران است

اطمینان
سفارش ۲۴ ساعته
دقت
پرداخت آنلاین
سرعت
آسایش
سفارش آنلاین
www.khorasanet.ir

خراسانِت سامانه ثبت آگهی آنلاین
KHORASANET.IR
همان خراسان، همان اطمینان