

اگر وسط حرف زدن فراموش می‌کنید که چه می‌گفتید، بخوانید

تقریباً همه افراد این تجربه را دارند که در حال صحبت در مورد موضوعی خاص هستند و آن موضوع را ذهن دارند ولی به ناگهان فراموش می‌کنند، در مورد چه چیزی صحبت می‌کردند.

به گزارش سایت خبری پرسون، تقریباً همه افراد این تجربه را دارند که در حال صحبت در مورد موضوعی خاص هستند و آن موضوع را ذهن دارند ولی به ناگهان فراموش می‌کنند، در مورد چه چیزی صحبت می‌کردند. در این شرایط سوالی که مطرح می‌شود این است که چرا این اتفاق می‌افتد و به طور ناگهانی فراموش می‌کنیم چه چیزی می‌گفتیم.

گاهی ممکن است در میانه صحبت در باره یک موضوع، بحث را فراموش کرده یا موضوعی را در ذهن خود داشته باشید ولی آن را فراموش کنید. معمولاً در این شرایط به اصطلاح عامیانه گفته می‌شود فلان مساله نوک زبانه هست ولی به یاد نمی‌آورم!

روان‌شناسان توصیه می‌کنند: وقتی به این شرایط دچار شدید به جای ادامه جستجو در سیستم پرونده‌های مغز خود، چند لحظه تمرکز کنید.

دانشمندان علوم اعصاب که روی فعالیت مغز مطالعه می‌کنند، دریافتند: سیستم بایگانی در مغز ما بیشتر شبیه یک میز آشپزی پر از کاغذ است تا یک شبکه بایگانی منظم. لحظه‌های مشابه که اطلاعات نوک زبان شماست، زمانی اتفاق می‌افتد که مغز شما می‌داند کاغذ یا کلمه مورد نظر کجاست، اما قادر نیست فوراً آن را پیدا کند. یکی از سرخ‌هایی که از مطالعات اخیر به دست می‌آید این است که به جای جستجوی این موضوع در خاطراتمان، اصل کلمه را جستجو کنیم. بررسی‌ها نشان می‌دهد: اگر به جستجو ادامه دهیم، مغز ما حالت لحظه فراموشی موقت را به جای کلمه به یاد می‌آورد و دفعه بعد که سعی می‌کنیم آن را به خاطر بسپاریم، همین مشکل را خواهیم داشت. متأسفانه، با افزایش سن، این مشکل بدتر می‌شود زیرا ماده خاکستری که حاوی سلول‌های عصبی است، تحلیل می‌رود و ماده سفیدی که ماده خاکستری را به هم متصل می‌کند، کاهش یافته و جستجوی را برای مغز سخت‌تر می‌کند.

در نهایت تاکید می‌شود، این اتفاق در صورتی که دائماً تکرار نشود، کاملاً طبیعی بوده و هیچ جای نگرانی ندارد.

منبع: بهداشت نیوز