

الهواتف وتشتت الذاكرة

رؤيت وأفكار

(دويتشه فيليه)

تساعدنا هواتفنا الشخصية في معرفة الطريق، وتذكر أعياد الميلاد، والبحث عن المعلومات والتقاط صور للحظات الخاصة. لكن هل تعلم أن الاعتماد عليها بشكل كبير يمكن أن يضر بذاكرتك؟

تشير دراسات إلى أن التقاط الكثير من الصور يمكن أن يجعلنا نتذكر الأشياء بقدر أقل. ورؤية العالم من خلال هواتفنا يصرف انتباهنا عن الكثير من التفاصيل من حولنا، مثل تذكر ملمس الأشياء ورائحتها، وكذلك الأصوات، إذ يبدو أن دماغنا يربط هذه المعلومات لخلق ذكريات أقوى على المدى الطويل.

وتشير الأبحاث أيضاً، إلى أنه عندما نلتقط صورة أو نسجل مقطع فيديو للحظة ما بقصد مشاركتها، فمن المرجح أن نتذكر اللحظة بالطريقة التي تظهر في الصورة، أو التسجيل وليس كما عشناها، أي بمعنى أننا ننظر إلى حياتنا من الخارج.

لكن على الجانب الآخر، يمكن أن تزداد قوة ذاكرتنا البصرية، ففي إحدى الدراسات، لاحظ زوار المتحف الذين التقطوا صوراً التفاصيل البصرية بشكل أكبر، ونظروا إلى أشياء أكثر من أولئك الذين لم يقوموا بالتصوير. ولكن ماذا عن تلك الحقائق الممتعة التي كان يشاركتها دليلهم المرافق في المتحف؟ للأسف إن الكثير منهم نسوا تلك الحقائق

وهناك مشكلة أخرى ألا وهي «إفراغ الذهن» (التفريغ الإدراكي)، إذ لا نشعر بالحاجة إلى تذكر شيء ما عندما تتولى أجهزتنا التكنولوجية القيام بهذه المهمة بالفعل. فنحن نستخدمها كقرص تخزين صلب خارجي بدلاً من دماغنا

ولكن مثلها مثل العضلات، فإن مساحة التخزين بالذاكرة داخل دماغنا، وتحديداً الجزء المسمى «قرن آمون» أو «الحُصَيْن» في الدماغ، ينمو حرفياً عندما نقوم بتمرينه

فهل تحفظ، عزيزي القارئ، أرقام الهواتف المخزنة على هاتفك عن ظهر قلب؟ وهل يمكنك أن تجد طريقك من دون هاتف محمول؟ حاول أن تجرب هذا

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024