لماذا نعاني عدم تذكرنا للأسماء ؟ علم النفس يجيب!



يتعرض الكثير منا غالبا لمواقف لايحسد عليها، وخاصة اذا كان هذا الشخص يتم التواصل معه بشكل يومي، فتعتبر هذه مشكلة غير طبيعية
أن تتذكر الوجه وتنسى الاسم.

وبالنسبة للشخص المقابل، فقد يبدو الأمر كما لو أنه لا يستحق أن تتذكره. وهذا ليس هو الحال بالطبع، حيث كشفت إحدى الدراسات ما يعنيه حقا عدم تذكر اسم شخص ما.

وأوضح خبراء في جامعة "ماكيوان" إنك إذا كنت تنسى باستمرار ولم تبذل أي جهد لحفظ الأسماء، فقد تكون "نرجسيا".

والأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية النرجسية (NPD) عادة ما يكون لديهم شعور متضخم بالذات.

وبشكل عام، يخاف أولئك الذين يتمتعون بهذه السمة من أن يكونوا مخطئين أو يتم السخرية منهم،

وغالبا ما يفتقرون إلى التعاطف، ويركزون على أنفسهم ما يجعلهم لا يولون اهتماما كبيرا بالآخرين.

وقال الخبراء إن هؤلاء الناس سيكافحون للتغلب على المواقف الاجتماعية. وشرحت الدكتورة "ميراندا جياكومين" أن عدم اهتمام النرجسيين بالآخرين يجعلهم أسوأ في معالجة المعلومات المهمة المتعلقة بهم، مثل أسمائهم.

ولتوضيح هذه النظرية، أجرى علماء النفس عددا من التجارب لمعرفة كيفية استجابة النرجسيين للبيئات المختلفة.

وتضمن ذلك مهام الذاكرة التي حثتهم على النظر إلى أشياء ووجوه مختلفة، وقام علماء النفس بتضمين أشياء مثل السيارات باهظة الثمن، لمعرفة إذا كان ما يرتبط عادة بالنجاح، مثل الثروة قد أحدث فرقا للمشاركين.

وتوصلوا لأن الذين يعانون من النرجسية العالية أظهروا مشاكل ذاكرة التعرف المتسقة في جميع المجالات.

كما قام العلماء المشاركين بمحاضرة عبر تطبيق "زوم"، حيث واجهوا أشخاصا آخرين.

وفي النهاية سئلوا عن الموجودين في المحاضرة ومحتوى الحديث.

ووجدوا أنه نظرا لأن هؤلاء الأشخاص أمضوا معظم الوقت في التفكير في أنفسهم، فقد كافحوا لاستيعاب أي معلومات عن من حولهم.

وكشفت أستاذة علم النفس في جامعة ماساتشوستس، "سوزان كراوس ويتبورن"، أن معرفة أن النرجسيين لديهم ذكريات سيئة قد لا يساعد على الشعور بالراحة تجاههم، ولكنه سيساعد على الشعور بالراحة تجاه نفسك، وهذا لأنه لا يجب أن تأخذ الأمر على محمل شخصي عندما لا يتذكر شخص ما اسمك، لأنه يرجع إلى شخصيته، وليس شخصيتك.

وختمت الدكتورة وايتبورن:"قد تكون شخصا يعاني من مشكلة في ربط الأسماء بالوجوه لأسباب لا علاقة لها بالنرجسية. وقد تختفي الأسماء من رأسك في اللحظة التي تلتقي فيها بأشخاص جديدون، لأنك تشعر بالتشوش

أو القلق بشأن الانطباع الذي تتركه لدى الآخرين. وهذه الدراسة، تعزز المبدأ المعروف في علم النفس المعرفي أنه لتذكر شيء ما، عليك الانتباه إليه في المقام الأول".