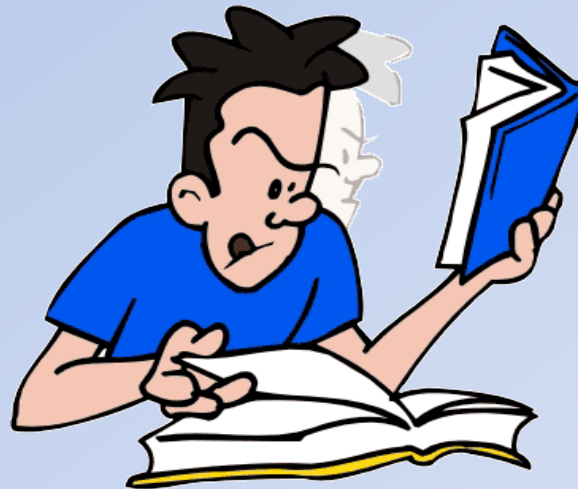


# حافظه ما چگونه عمل می کند؟



آیا شما هم با این مشکلات در یادگیری خود مواجه می شوید؟

- ساعت‌ها مطالعه می‌کنم اما نمی‌توان مطالب را به خاطر بسپارم.
- هنگام درس پرسیدن معلم، مطالب را به خوبی به خاطر نمی‌آورم.
- سر امتحان احساس می‌کنم که مطالب از ذهنم پاک شده است.



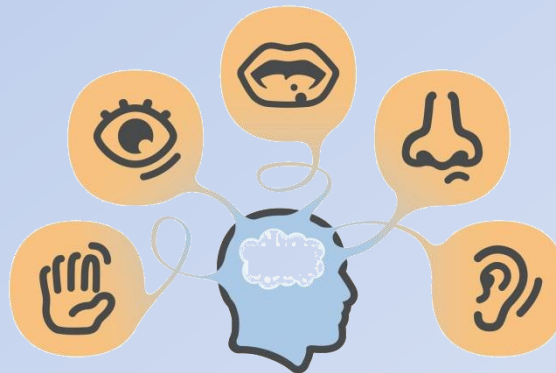
آیا تا به حال از خود پرسیده اید علت این مشکلات چیست؟ آیا تا به حال فکر کرده اید فرایند یادگیری یک مطلب و به خاطر سپردن آن به چه صورت انجام می گیرد. می دانید یک مطلب را که یاد می گیرید چه مراحل طی می شود تا در ذهن به خاطر سپرده شود و برای همیشه در ذهن باقی بماند. آیا می دانید چه عواملی باعث می شود ما یک مطلب را فراموش کنیم؟



## مرحله اول ورود اطلاعات به ذهن

زمانی که می خواهیم مطلبی را به یاد بسپاریم اطلاعات توسط حافظه حسی ما دریافت می شود:

1. این حافظه حجم محدودی دارد.
2. اگر به مطالبی که وارد حافظه حسی می شود توجه کافی نداشته باشیم، خیلی زود فراموش می کنیم.
3. برای نگه داشتن و انتقال اطلاعات به مرحله بعدی باید به آن توجه کنیم و آن را خوب درک کنیم. تصمیم ما برای توجه دقیق در این مرحله مهم است.



هر یک از حواس ما روش خاصی برای نگه داشتن چیزی در این حافظه بر عهده دارند:



وقتی چیزی از طریق چشم دیده می شود، ابتدا و موقتا در سیستم حسی- دیداری جای می گیرد و حتی اگر چشمان خود را ببندیم هنوز هم می توانیم آن را ببینیم.



وقتی صدایی را می شنویم، حتی بعد از شنیدن آن صدا هم می توانیم آن را بشنویم.



مرحله دوم ورود  
اطلاعات به ذهن:

زمانی که خوب و دقیق به مطالب توجه شد و مطالب خوب درک گردید، اطلاعات وارد حافظه کوتاه مدت می شود. حافظه کوتاه مدت می تواند به عنوان یک مخزن که اطلاعات به طور موقت در آن نگهداری می شوند، عمل کند:

- 1) مطالب عددی در آن جای می گیرد. ۷ تا مطلب در یک زمان برای بازه زمانی ۱۰ تا ۱۵ دقیقه.
- 2) اطلاعات به صورت صوتی، شنیداری ذخیره می شوند.



شما از طریق فعالیت های گوناگونی می توانید حافظه کوتاه مدت خود را تقویت نمایید و مطالبی را که یاد می گیرید در آن نگه دارید تا به مرحله حافظه بلند مدت فرستاده شود. استفاده از موارد ذیل در این امر به شما کمک می کند.



## مرحله سوم ورود اطلاعات به ذهن

آن چیزی را که تازه آموخته اید تا آن چه را که از دوران کودکی خود یاد گرفته اید همه در حافظه بلند مدت باز می گردد. ویژگی های آن عبارت است از:

توانایی ذخیره و بازیابی اطلاعات را به صورت تقریباً ماندگار دارد.

گنجایش آن محدود است.

مطالب زیادی در آن جای می گیرد

مطالب ممکن است فراموش شوند اما از بین نمی روند.

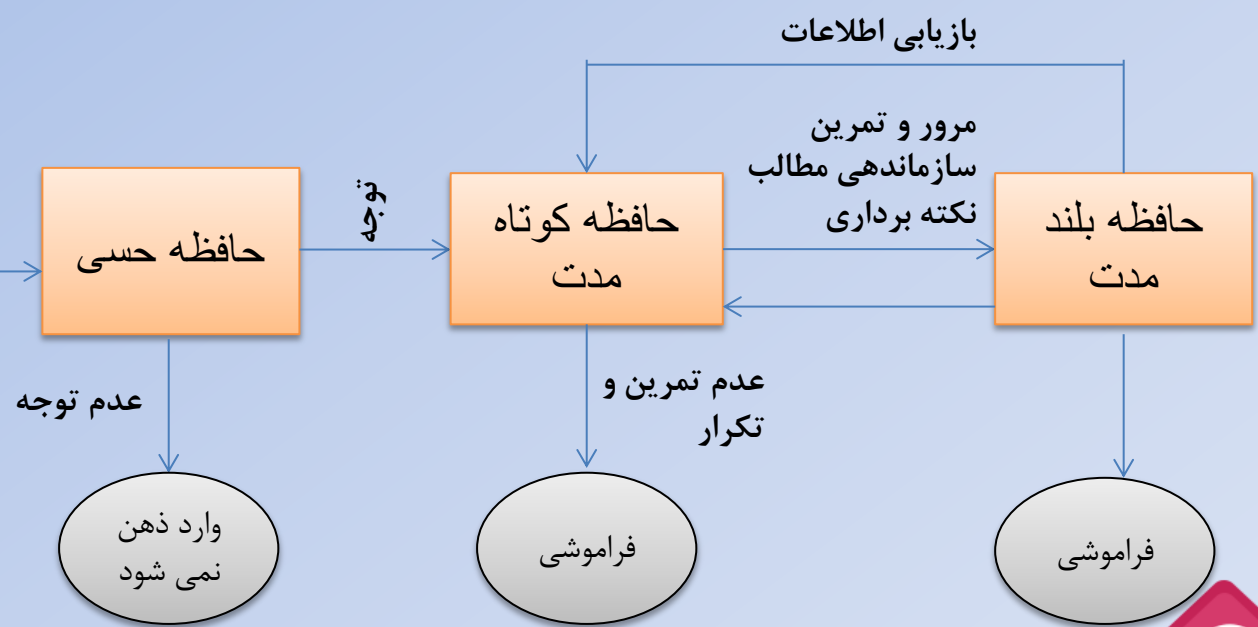




هر چقدر میزان تکرار و مرور مطالب بیشتر باشد و کاربرد ما از آن مطالب بیشتر گردد و مطالب را با یک سازماندهی منظم به خاطر بسپاریم، بهتر در حافظه بلند مدت ثبت می گردند و یادآوری و بازیابی آن ها راحت خواهد بود. در واقع مطالبی که یاد می گیریم، از بین نمی روند. فقط ممکن است فراموش شوند چون در محل مناسبی قرار نگرفته اند یا ما درست به دنبال آنها نمی گردیم. برای بازیابی راحت شیوه های مطالعه صحیح موثر است.



اطلاعاتی که از محیط بیرون وارد ذهن می شوند.



برخی از عوامل ممکن منجر به فراموشی شوند:

