

مروری بر انواع حافظه و چگونگی شکل‌گیری خاطرات  
**حافظه چیست، چگونه کار می‌کند و چگونه ساماندهی می‌شود؟**



آیا تاکنون از خودتان پرسیده‌اید که چگونه می‌توانید مطالب مربوط به یک آزمون را به خاطر بسپارید؟ توانایی ایجاد خاطرات جدید، ذخیره کردن آن‌ها در یک دوره زمانی و یادآوری در مواقع لازم، به ما امکان می‌دهند تا با جهان تعامل داشته باشیم و از آن بیاموزیم. تصور کنید در طول روز چند بار برای انجام کارهایتان به حافظه‌تان مراجعه می‌کنید، از کار با کامپیوتر گرفته تا به خاطر آوردن رمز عبور و وارد شدن به حساب بانکی آنلاین خود. تحقیق و بررسی درباره حافظه انسان یکی از موضوعات قدیمی علمی و فلسفی مطرح به شمار می‌آید و امروزه هم به‌عنوان یکی از موضوعات داغ در حوزه روانشناسی شناختی مطرح است. اما واقعا حافظه چیست؟ خاطرها چگونه شکل می‌گیرند؟

**حافظه چیست؟**

حافظه اساسا یک ماهیت پیچیده است که شامل اکتساب، ذخیره‌سازی و یادآوری اطلاعات می‌شود. باوجوداین، حافظه‌ها یکسان نیستند.

## تعریف حافظه

**حافظه** در برگیرنده فرآیندهایی برای کسب، ذخیره، حفظ و سپس بازیابی اطلاعات است. سه فرآیند اصلی در **حافظه** عبارتند از: رمزگذاری، ذخیره‌سازی و بازیابی.

**حافظه** انسان این توانایی را دارد تا اطلاعاتی را که آموخته یا تجربه کرده، حفظ و بازیابی کند. همان‌طور که می‌دانید، این فرآیند بدون نقص نیست. گاهی اوقات چیزهایی را فراموش می‌کنیم یا به خاطر نمی‌آوریم یا این‌که همه چیزها در همان وهله اول به‌خوبی در حافظه کدگذاری یا رمزگذاری نمی‌شوند. مشکلات **حافظه** متفاوت و بسیار است که می‌تواند شامل ناراحتی‌های جزئی مانند فراموش کردن محلی که کلید خودروی خود را گذاشته‌اید یا بیماری‌های مهمی که کیفیت زندگی و توانایی انجام کار را تحت تاثیر قرار می‌دهند، باشند.

## مطلب پیشنهادی



یک روش ساده و شناخته‌شده برای یادگیری و تقویت حافظه در ۵ دقیقه یاد بگیرد و برای همیشه به خاطر بسپارید

**خاطرها چگونه شکل می‌گیرند؟**

برای شکل‌گیری خاطره‌های جدید اطلاعات باید به شکل قابل‌استفاده‌ای تغییر پیدا کنند که این کار از طریق فرآیندی به نام رمزگذاری رخ می‌دهد. پس از این‌که اطلاعات با موفقیت رمزگذاری می‌شوند، باید برای استفاده‌های بعدی در **حافظه** ذخیره شوند. در بیشتر مواقع بسیاری از این خاطره‌های ذخیره‌شده خارج از آگاهی ما هستند، به‌جز زمانی‌که واقعا به آن‌ها نیاز داریم. فرآیند بازیابی به ما کمک می‌کند تا خاطره‌های ذخیره‌شده را در آگاهی خودآگاه خود بیاوریم.

## خاطره‌ها چقدر دوام می‌آورند؟

برخی خاطره‌ها ماندگاری کوتاهی در حد چند ثانیه دارند و به ما اجازه می‌دهند تا با کمک اطلاعات حسی، دنیای اطرافمان را درک کنیم. خاطره‌های کوتاه‌مدت دوام کمی دارند و حدود 20 تا 30 ثانیه طول می‌کشند. این خاطره‌ها دربرگیرنده اطلاعاتی است که ما به‌تازگی در موردشان فکر یا تمرکز کرده‌ایم. در نهایت، برخی خاطره‌ها ماندگاری طولانی‌تری دارند و روزها، هفته‌ها، ماه‌ها یا حتی چندین دهه در ذهن باقی می‌مانند که بیشتر این خاطره‌های بلندمدت خارج از آگاهی آنی ما قرار دارند، اما در صورت نیاز می‌توانیم این خاطره‌ها را به بخش خودآگاه خود بیاوریم.

## استفاده از حافظه

برای استفاده از اطلاعات رمزگذاری شده در **حافظه** ابتدا باید آن‌ها را بازیابی کنیم. عوامل متعددی بر نحوه بازیابی خاطرات تاثیرگذارند، از جمله نوع اطلاعات استفاده‌شده و سرخ‌های بازیابی. البته فرآیند بازیابی **حافظه** همیشه کامل نیست و گاهی با مشکلاتی همراه می‌شود. آیا تابه‌حال برایتان پیش‌آمده که جواب یک سوال نوک زیانتان باشد اما نتوانید آن را کاملا به خاطر بیاورید؟ این‌ها نمونه‌ای از مشکل‌های بازیابی **حافظه** است که با عنوان فراموشی نام‌ها یا پدیده نوک زبانی شناخته می‌شود.

## مدل مرحله‌ای حافظه

**حافظه** در مدل‌های مختلفی شناخته‌شده است، یکی از آن مدل‌ها، مدل مرحله‌ای حافظه است که اغلب برای توضیح ساختار اصلی و عملکرد حافظه استفاده می‌شود. در سال 1968 آتکینسون و شفربین این تئوری را مطرح کردند که شامل سه مرحله **حافظه** می‌شود: **حافظه حسی**، **حافظه کوتاه‌مدت** و **حافظه بلندمدت**.

## حافظه حسی

اولین مرحله **حافظه** است. در این مرحله، اطلاعات حسی از محیط برای مدت کوتاهی ذخیره می‌شوند، معمولا کمتر از نیم ثانیه برای اطلاعات بصری و 3 یا 4 ثانیه برای اطلاعات شنوایی. ما فقط به جنبه‌های خاصی از این حافظه حسی توجه داریم و اجازه می‌دهیم تا مقداری از این اطلاعات به مرحله بعد، یعنی **حافظه** کوتاه‌مدت منتقل شود.

## حافظه کوتاه‌مدت

حافظه کوتاه‌مدت که با عنوان حافظه فعال نیز شناخته می‌شود، دربرگیرنده اطلاعاتی است که ما در حال حاضر از آن آگاهیم یا به آن فکر می‌کنیم. روانشناسی فروید این نوع **حافظه** را به‌عنوان ذهن آگاه مطرح می‌کند. توجه به **حافظه‌های حسی** باعث ایجاد اطلاعات در حافظه کوتاه‌مدت می‌شود و بیشتر اطلاعات ذخیره‌شده در حافظه فعال به مدت 20 تا 30 ثانیه نگهداری می‌شود. درحالی‌که بسیاری از خاطره‌های کوتاه‌مدت به‌سرعت فراموش می‌شوند، اما توجه بیشتر به این اطلاعات موجب می‌شود تا به مرحله بعد، یعنی **حافظه** بلندمدت انتقال پیدا کنند.

## حافظه بلندمدت

**حافظه** بلندمدت به ذخیره‌سازی مداوم اطلاعات مربوط می‌شود. روانشناسی فروید، این نوع **حافظه** را با عنوان پیش‌آگاهی و ناخودآگاه مطرح کرده است. این اطلاعات عمدتاً خارج از آگاهی ما هستند، اما می‌توانند به **حافظه** فعال یا Working Memory فراخوانده شوند تا در صورت نیاز مورد استفاده قرار گیرند. برخی از این اطلاعات به‌راحتی قابل‌یادآوری هستند، درحالی‌که دسترسی به خاطرات دیگر به‌مراتب دشوارتر است.

## سازمان‌دهی حافظه

توانایی دستیابی و بازیابی اطلاعات از **حافظه** بلندمدت به ما امکان می‌دهد تا از خاطره‌ها برای تصمیم‌گیری، تعامل با دیگران و حل مشکلات استفاده کنیم. اما اطلاعات چگونه در **حافظه** سازماندهی می‌شوند؟ برای سازماندهی اطلاعات در **حافظه** بلندمدت روش خاصی وجود ندارد، اما محققان می‌دانند که این اطلاعات گروه‌بندی می‌شوند. برای سازماندهی اطلاعات مربوط در گروه‌ها، از خوشه‌بندی یا کلاسترینگ استفاده می‌شود. اطلاعات طبقه‌بندی‌شده را راحت‌تر می‌توان به یاد آورد. برای مثال، این گروه از لغات را در نظر بگیرید: میز، سیب، قفسه کتاب، قرمز، آلو، سبز، آناناس، بنفش، صندلی، هلو، زرد. چند ثانیه آن‌ها را بخوانید، حالا سعی کنید بدون نگاه کردن به این لغات آن‌ها را به خاطر بیاورید و فهرست کنید. هنگام فهرست کردن لغات چگونه آن‌ها را گروه‌بندی می‌کنید؟ بیشتر افراد آن‌ها را با استفاده از سه طبقه‌بندی مختلف رنگ، اسباب و وسایل و میوه‌ها فهرست می‌کنند. یک راه فکر کردن به سازماندهی حافظه، مدل شبکه معنایی است. این مدل نشان می‌دهد که محرک‌های معینی خاطرات مرتبط را فعال می‌کنند. خاطره یک مکان خاص می‌تواند خاطره‌های مرتبط با آن مکان را فعال کند. برای مثال، فکر کردن به ساختمان دانشگاه می‌تواند خاطراتی همچون حضور در کلاس‌ها، مطالعه و ارتباط با دوستان و هم‌دانشگاهیان را فعال کند.

## وقتی حافظه درمی‌ماند

فراموشی رویدادی عادی و متداول است. تصور کنید که چند بار برایتان پیش‌آمده که نام فردی را فراموش کرده باشید یا قرار ملاقات مهمی را به خاطر فراموش کردن از دست داده باشید؟ فراموشی ممکن است به دلایل مختلفی رخ دهد، از جمله عدم موفقیت در بازیابی اطلاعات از **حافظه** بلندمدت. تحقیقات نشان می‌دهد، زمان یکی از عوامل مهمی است که در واماندگی **حافظه** نقش بسزایی دارد. اطلاعات اغلب به سرعت فراموش می‌شوند، به‌خصوص اگر افراد آن اطلاعات را به صورت فعال مرور یا تکرار نکنند.

## مطلب پیشنهادی



ترفندهایی برای تقویت ذهن و حافظه  
**اگر می‌خواهید باهوش‌تر شوید؛ حتما این ده مطلب را بخوانید!**

## چرا فراموش می‌کنیم؟

چرا اطلاعاتی را که در گذشته آموخته‌ایم، فراموش می‌کنیم؟ شکست در بازیابی، تداخل، عدم موفقیت در ذخیره‌سازی و فراموشی انگیزه‌مدار چهار عاملی هستند که در ایجاد فراموشی دخیل هستند. گاهی اوقات، اطلاعات به سادگی از **حافظه** پاک می‌شوند یا این‌که به درستی در وهله اول ذخیره نمی‌شوند. گاهی خاطره‌ها با یکدیگر رقابت می‌کنند و همین امر موجب می‌شود تا یادآوری اطلاعات خاص دشوار شود. در موارد دیگر، مردم فعالانه تلاش می‌کنند تا چیزهایی را که نمی‌خواهند به خاطر بیاورند، فراموش کنند.

## تقویت حافظه

**حافظه** شما هر اندازه هم خوب باشد، باز هم راه‌هایی وجود دارد که می‌توانید **حافظه** خود را بهتر کنید. خوشبختانه، روانشناسان شناختی به تکنیک‌هایی دست یافته‌اند که به بهبود **حافظه** کمک می‌کنند. حافظه انسان فرآیند پیچیده‌ای است و محققان همچنان به دنبال درک بهتر آن هستند. خاطره‌های ما، ما را می‌سازند، اما این فرآیند کامل نیست. درحالی‌که ما می‌توانیم مقدار حیرت‌انگیزی از اطلاعات را به خاطر بیاوریم، اما همچنان مستعد خطا و اشتباه هستیم.

## تاریخ انتشار:

**نشانی منبع:**

<https://www.shabakeh-mag.com/are-network/15012/%D8%AD%D8%A7%D9%81%D8%B8%D9%87-%DA%86%DB%8C%D8%B3%D8%AA%D8%8C-%DA%86%DA%AF%D9%88%D9%86%D9%87-%DA%A9%D8%A7%D8%B1-%D9%85%DB%8C%E2%80%8C%E2%80%8C%D8%A9%D9%86%D8%AF-%D9%88-%DA%86%DA%AF%D9%88%D9%86%D9%87-%D8%B3%D8%A7%D9%85%D8%A7%D9%86%D8%AF%D9%87%DB%8C-%D9%85%DB%8C%E2%80%8C%D8%B4%D9%88%D8%AF%D8%9F>