禪

[Skip to content]

[Menu]

[Title]

[Title]

همانطور که میدانید، این فرآیند بدون نقص نیست . گاهی اوقات چیزهایی را فراموش میکنیم یا به خاطر نمیآوریم یا اینکه همهچیزها 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

خاطرهها 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، ازجمله نوع اطلاعات استفادهشده و سرنخهای بازیابی . البته فرآیند بازیابی حافظه همیشه کامل نیست و گاهی با مشکلاتی همراه میشود . آیا تابهحال برایتان پیشآمده که جواب یک سوال نوک زبانتان 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 شفرین این تئوری را مطرح کردند که شامل سه مرحله حافظه میشود: حافظه حسی، حافظه کوتاهمدت و حافظه بلندمدت.

Как это работает

Каждый раз, когда вы вспоминаете что-то, вы немного изменяете это воспоминание. Это делает память гибкой, но также и ненадежной. Каждый раз, когда вы вспоминаете что-то, вы рискуете изменить это воспоминание. Это может быть полезно, если вы хотите изменить свое отношение к чему-то, но это также может быть проблемой, если вы хотите сохранить точное воспоминание.

Почему это важно

Это может показаться странным, но это может быть полезно. Например, если вы хотите изменить свое отношение к чему-то, вы можете использовать это, чтобы изменить свое воспоминание. Это может быть полезно, если вы хотите изменить свое отношение к чему-то, но это также может быть проблемой, если вы хотите сохранить точное воспоминание. Это может быть полезно, если вы хотите изменить свое отношение к чему-то, но это также может быть проблемой, если вы хотите сохранить точное воспоминание.

Как использовать

Чтобы использовать это, вам нужно сначала понять, как это работает. Это может быть полезно, если вы хотите изменить свое отношение к чему-то, но это также может быть проблемой, если вы хотите сохранить точное воспоминание. Это может быть полезно, если вы хотите изменить свое отношение к чему-то, но это также может быть проблемой, если вы хотите сохранить точное воспоминание.

Ограничения

Это может показаться странным, но это может быть полезно. Например, если вы хотите изменить свое отношение к чему-то, вы можете использовать это, чтобы изменить свое воспоминание. Это может быть полезно, если вы хотите изменить свое отношение к чему-то, но это также может быть проблемой, если вы хотите сохранить точное воспоминание. Это может быть полезно, если вы хотите изменить свое отношение к чему-то, но это также может быть проблемой, если вы хотите сохранить точное воспоминание.

Как работает память

Это может показаться странным, но это может быть полезно. Например, если вы хотите изменить свое отношение к чему-то, вы можете использовать это, чтобы изменить свое воспоминание. Это может быть полезно, если вы хотите изменить свое отношение к чему-то, но это также может быть проблемой, если вы хотите сохранить точное воспоминание. Это может быть полезно, если вы хотите изменить свое отношение к чему-то, но это также может быть проблемой, если вы хотите сохранить точное воспоминание.

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 بهسادگی از حافظه پاک میشوند یا اینکه بهدرستی 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 .

نویسنده :
مهسا قنبری
دسته بندی:
عصرشبکه
تاریخ انتشار :
11:55 - 13/05/1398
برچسب:
تعریف_حافظه - حافظه - تقویت_حافظه - روانشناسی

نشانی
: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%DA%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