

تمرین شماره ۲

تعریف حافظه

حافظه در فرهنگ معین به عنوان قوه‌ای که ضبط و نگهداری مطالب را به عهده دارد، معنا شده است. در فرهنگ فارسی عمید هم به معنای قوه‌ای در انسان و بعضی حیوانات که مطالب و حوادث را به یاد نگه می‌دارد و همچنین استعداد ذهن برای به یاد آوردن مطالب و حوادث آمده است. با تعریف لغت حافظه آشنا شدیم اما تعریف روانشناسان از حافظه چیست؟

حافظه چیست؟

حافظه توانایی ما برای رمزگذاری، ذخیره، نگهداری و متعاقباً به یاد آوردن اطلاعات و تجربیات گذشته در مغز انسان است. سه فرآیند مهم در حافظه وجود دارد: رمز گذاری، ذخیره سازی و بازیابی

حافظه انسان شامل توانایی حفظ و بازیابی اطلاعاتی است که ما آموخته‌ایم یا تجربه کرده‌ایم. همان‌طور که همه ما می‌دانیم، با این حال، این یک روند بی‌عیب و نقص نیست. بعضی اوقات ما چیزهایی را فراموش می‌کنیم و یا آن‌ها را گم می‌کنیم. بعضی اوقات در همان ابتدا اطلاعات به طور صحیح در حافظه رمزگذاری نمی‌شوند

مشکلات حافظه می‌تواند از مسائل جزئی مانند فراموش کردن جایی که کلید ماشین خود را رها کرده‌اید تا بیماری‌هایی مانند آلزایمر باشد که بر کیفیت زندگی و توانایی عملکرد افراد تأثیر دارد

مطالعه حافظه انسان هزاران سال است که موضوع علم و فلسفه بوده و به یکی از مباحث مهم مورد علاقه روانشناسی شناختی تبدیل شده است. روانشناسان تحقیقات زیادی انجام داده‌اند که چگونه اطلاعات در ذهن ذخیره می‌شوند و چگونه آن‌ها را به خاطر می‌آوریم که نتیجه این تحقیقات در ادامه آمده است

چگونه خاطرات در حافظه شکل می‌گیرند؟

اطلاعاتی که به ذهن داده می‌شود، ابتدا به شکلی که قابل استفاده باشد تغییر پیدا می‌کنند که این مرحله رمزگذاری نامیده می‌شود. سپس در مرحله ذخیره‌سازی اطلاعاتی که تغییر یافته‌اند، در حافظه ذخیره می‌شوند. در مرحله پایانی، بازیابی، در صورتی که نیاز داشته باشیم تا از خاطره یا اطلاعاتی استفاده کنیم، آن‌ها را در حالت آگاهانه قرار می‌دهیم

چگونه خاطرات را به یاد می‌آوریم؟

برای به یاد آوردن خاطرات، ابتدا باید اطلاعات رمزگذاری شده در حافظه بازیابی شوند. عوامل زیادی وجود دارند که می‌تواند در نحوه بازیابی خاطرات تأثیر بگذارند

این روند همیشه کامل نیست. آیا تا به حال احساس کرده‌اید که جواب یک سؤال را درست در نوک زبان خود دارید، اما نمی‌توانید آن را کاملاً به خاطر بیاورید؟ این نمونه‌ای از یک مشکل بازیابی است که به عنوان پدیده نوک زبان شناخته می‌شود

امکان دسترسی و بازیابی اطلاعات از حافظه بلند مدت به ما امکان می‌دهد تا در واقع از این خاطرات برای تصمیم‌گیری، تعامل با دیگران و حل مشکلات استفاده کنیم. اما چگونه اطلاعات در حافظه سازماندهی می‌شوند؟

سازماندهی حافظه

یک روش تفکر در مورد سازماندهی حافظه به عنوان مدل شبکه معنایی شناخته می‌شود. این مدل نشان می‌دهد که محرک‌های خاص خاطرات مرتبط را فعال می‌کنند. یک خاطره از یک مکان خاص ممکن است خاطرات مربوط در آن مکان را فعال کند. به عنوان مثال به مدرسه ابتدایی‌تان فکر کنید، این تفکر می‌تواند باعث برانگیخته شدن خاطرات حضور در کلاس‌ها، تحصیل و معاشرت با همکلاسی‌ها بشود. خاطراتی که در حافظه ما ذخیره می‌شوند به سه دسته تقسیم می‌شوند

برخی از خاطرات بسیار کوتاه هستند و فقط چند ثانیه طول می‌کشند و به ما اجازه می‌دهد تا اطلاعات حسی را درباره جهان پیرامون خود بدست آوریم

خاطرات کوتاه مدت کمی طولانی‌تر است و حدود ۲۰ تا ۳۰ ثانیه طول می‌کشند. این خاطرات بیشتر شامل اطلاعاتی است که ما در حال حاضر روی آن‌ها تمرکز می‌کنیم و به آن‌ها می‌اندیشیم

سرانجام، برخی از خاطرات قادر به تحمل بسیار طولانی‌تر، روزها، هفته‌ها، ماه‌ها یا حتی دهه‌ها ماندگار هستند. بیشتر این خاطرات طولانی مدت خارج از آگاهی فوری ما نهفته است، اما ما در صورت نیاز می‌توانیم آن‌ها را به سمت هوشیاری بکشیم

دسته بندی خاطرات که گفته شد وابسته به انواع حافظه می‌باشد که در ادامه به آن می‌پردازیم

انواع حافظه

در سال ۱۹۶۸ ریچارد/تکینسون و ریچارد شیفترین حافظه برای توضیح ساختار اصلی و عملکرد حافظه مدل مرحله حافظه را ارائه دادند. در این تئوری حافظه در سه مرحله تشریح شده است: حافظه حسی، حافظه کوتاه مدت، حافظه بلند مدت

حافظه حسی

نخستین مرحله، حافظه حسی است. در این مرحله، اطلاعات حسی از محیط برای مدت زمان بسیار کوتاهی ذخیره می‌شوند. مدت زمانی که این حافظه اطلاعات را ذخیره می‌کند برای اطلاعات تصویری نیم ثانیه و برای اطلاعات شنیداری ۳ تا ۴ ثانیه می‌باشد. اگر به خاطرات حسی توجه کنیم، اطلاعات به مرحله بعدی یعنی حافظه کوتاه مدت انتقال داده می‌شوند

حافظه کوتاه مدت

حافظه کوتاه مدت یا حافظه فعال اطلاعاتی است که هم اکنون به آن‌ها فکر می‌کنیم یا از آن‌ها آگاهی داریم. اطلاعات در این حافظه تقریباً ۲۰ تا ۳۰ ثانیه ذخیره می‌شوند

در روانشناسی فرویدی، حافظه کوتاه مدت به عنوان ذهن هشیار شناخته می‌شود. هم‌چنین اصطلاح «حافظه کوتاه مدت» غالباً با «حافظه کار» قابل تعویض است که به فرآیندهای استفاده شده برای ذخیره موقت، سازماندهی و دستکاری اطلاعات اطلاق می‌شود

بسیاری از خاطرات کوتاه مدت ما به سرعت فراموش می‌شوند، اما با توجه کردن به این اطلاعات، اجازه می‌دهیم که این اطلاعات به مرحله بعدی یعنی حافظه بلند مدت منتقل بشوند

حافظه بلند مدت

اطلاعات در حافظه بلند مدت به صورت مداوم ذخیره شده‌اند. در روانشناسی فرویدی حافظه بلند مدت را نیمه‌هشیار و ناهشیار نامیده شده است. این اطلاعات تا حد زیادی از آگاهی ما خارج است اما در صورت نیاز می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. به یاد آوردن برخی از این اطلاعات بسیار آسان و برخی دیگر بسیار دشوار است. هم‌چنین بعضی از خاطرات را نمی‌توانیم به یاد بیاوریم و آن‌ها را فراموش کرده‌ایم. در ادامه به این سوال پاسخ می‌دهیم که چه اتفاقی می‌افتد که یک خاطره فراموش شود

فراموشی

فراموشی یک اتفاق شگفت‌آور عادی است. فقط در نظر بگیرید که چند بار نام شخصی را فراموش کرده‌اید یا یک قرار ملاقات مهم را نادیده گرفته‌اید. چرا اطلاعاتی را که در گذشته آموخته‌ایم فراموش می‌کنیم؟

چهار توضیح اساسی برای دلیل فراموش شدن وجود دارد

- **عدم ذخیره:** بعضی اوقات اطلاعات به سادگی از حافظه گم می‌شوند و در موارد دیگر، هرگز در وهله اول به طور صحیح ذخیره نمی‌شوند.
- **دخالت:** گاهی اوقات خاطرات با یکدیگر به رقابت می‌پردازند، و یادآوری برخی از اطلاعات را دشوار می‌کند.
- **انگیزه فراموش کردن:** در موارد دیگر، مردم به طور فعال سعی می‌کنند چیزهایی را فراموش کنند که دیگر نمی‌خواهند به یاد بیاورند.
- **عدم موفقیت بازیابی:** در بعضی موارد هم، بازیابی دچار مشکل می‌شود.

هم‌چنین تحقیقات نشان داده است که یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر خرابی حافظه، زمان است. اطلاعات غالباً به سرعت فراموش می‌شوند، به ویژه اگر افراد به طور جدی اطلاعات را مرور و آزمایش نکنند. با این وجود که حافظه دچار فراموشی می‌شود آیا می‌توان به حافظه اعتماد کرد؟

آیا حافظه قابل اعتماد است؟

حافظه قابل انعطاف‌پذیری است و بسیاری از محققان بر این باورند که می‌تواند بهبود یابد. اما هم‌چنین با افزایش سن افراد به طور طبیعی کاهش می‌یابد و می‌تواند با زوال عقل، آسیب مغزی و استرس مکرر خراب شود. هرچند، حتی بدون نقص، حافظه انسان بسیار نامعتبر است

مطالعات نشان داده‌اند که افراد را می‌توان به راحتی ترغیب کرد تا خاطرات دروغین به وجود بیاورند، حتی ناگهان «به خاطر بسپارند» که مرتکب جرمی شده‌اند که هرگز در واقع رخ نداده است - در حالی که اتفاقاتی که رخ داده‌اند با دقت کامل قابل یادآوری نیستند - به همین دلیل برخی از متخصصان نمی‌دانند که در دادگاه آیا باید به مغز انسان اعتماد کامل داشته باشند؟ در پاسخ به این سوال اختلافات فراوانی وجود دارد

به طور طبیعی با افزایش سن، حافظه کاهش می‌یابد، اما برخی از افراد ذهن آماده‌ای و تیزی دارند. چگونه آن‌ها این کار را انجام می‌دهند؟ ژنتیک نقش دارد، اما انتخاب سبک زندگی - مانند ورزش منظم، سالم غذا خوردن، خواب مناسب، سیگار نکشیدن و کنترل فشار خون و کلسترول - می‌تواند تأثیر زیادی داشته باشد. هم‌چنین فعال کردن مغز با فعالیت‌های جدید مانند یادگیری زبان، معما، سرگرمی و سایر فعالیت‌ها بسیار مهم است

افراد می‌توانند حافظه را با تکنیک‌های اثبات شده مثل تکرار آنچه با صدای بلند می‌شنوند، نوشتن چیزها، ایجاد دسته بندی‌ها و تقسیم اطلاعات جدید در بخش‌های قابل یادگیری تقویت کنند. با انجام انتخاب‌های سالم، فرد می‌تواند باعث کاهش سرعت کندی حافظه و بهبود شناخت در سال‌های بعدی خود شود. در ادامه این تکنیک‌ها به طور کامل توضیح داده شده است

تکنیک‌هایی برای تقویت حافظه

مهم نیست که حافظه شما چقدر عالی باشد، احتمالاً چند کار وجود دارد که می‌توانید برای بهتر شدن آن انجام دهید

خوشبختانه روانشناسان شناختی تعدادی تکنیک را کشف کرده‌اند که می‌تواند به بهبود حافظه کمک کند

- روی کاغذ بیاورید: عمل نوشتن با قلم و کاغذ کمک می‌کند تا مطلبی در ذهن شما حک شود. هم‌چنین بعداً می‌تواند بعنوان یادآوری یا مرجع استفاده شود.
- یک شبکه معنایی بسازید: اگر موارد را در یک شبکه معنایی بررسی کنید، می‌توانید چیزی را راحت‌تر به خاطر بسپارید. به عنوان مثال، اگر با شخصی رو به رو شدید که با شخصی که از قبل او را می‌شناختید آشنا هست، ممکن است بتوانید نام او را راحت‌تر به خاطر بسپارید.
- تکرار کنید: تکرار کمک می‌کند تا حافظه فراتر از حافظه کوتاه مدت شما رمزگذاری شود.
- اطلاعات را گروه‌بندی کنید: اطلاعاتی که طبقه‌بندی می‌شوند، به خاطر سپردن و یادآوری آن‌ها آسان‌تر می‌شود. حتماً این راهکارها اجرا کنید.