



هویت حافظه

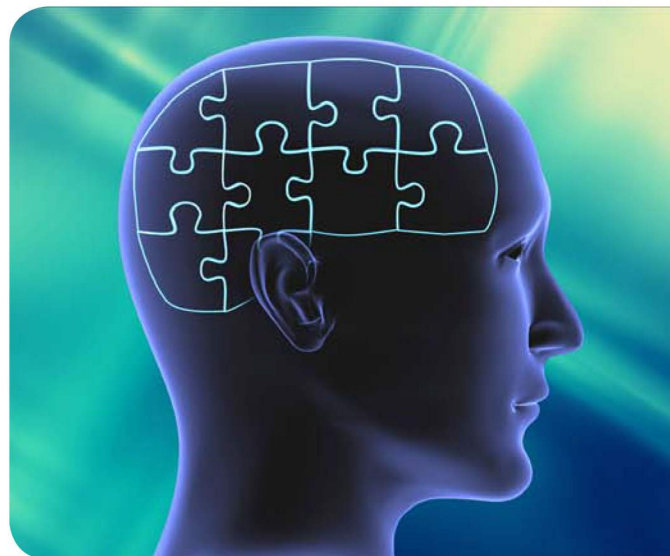
علیرضا بانثی - روان‌شناس

تصور کنید روی صندلی و پشت میز در یکی از اتاق‌های منزل خود نشسته اید و با خوشحالی و شوقی که دارید در حال مطالعه‌ی مطالب مربوط به امتحان هستید، و هر وقت که مطلبی را می‌خوانید با روش‌هایی مطالب آن را به ذهن می‌سپارید.

اگر شما را از آن اتاق جدا و به یک جلسه‌ی امتحان در مدرسه ببرند در مدرسه احساس می‌کنید که چیزهایی را که خوانده اید را به راحتی نمی‌توانید به یاد بیاورید، اما اگر شما را به همان اتاق بازگردانند دوباره ذهنتان فعال شده و مطالب خوانده شده را به یاد می‌آورید.

علت این اتفاق این است که شما مطالب را با توجه به حالت‌های هیجانی و مکانی آن فضایی که در آن بوده اید در ذهنتان به صورت رمزهایی ذخیره کرده اید و اگر دوباره به آن فضا برگردید به حالت هیجانی و مکانی گذشته باز می‌گردید و مطالب را راحت‌تر از ذهن‌تان فرا می‌خوانید. به این روش بهسازی حافظه، بافت می‌گویند.

از آنجا که امکان ندارد هنگام امتحان دادن در اتاق خود باشید، می‌توانید به جای آن، برای یادآوری آنچه که فراموش کرده‌اید، موقعیت و بافتی را که در آن یادگیری صورت گرفته است، در ذهن خود مجسم کنید و از این طریق نشانه‌هایی را برای یادآوری مطالب پیدا کنید. مثال دیگری که می‌توان از این روش بیان کرد این است که جلسات امتحانی که قبل از آزمون به صورت تمرینی برگزار می‌گردد می‌تواند فضا و جو را ایجاد کند که اگر فرد در جلسه‌ی آزمون رسمی هم شرکت کند در همان حالت باشد و از نظر یادآوری مطالب مشکلی نداشته باشد.



روش دیگر بهسازی حافظه، سازماندهی است.

همان طور که از نام این روش بر می‌آید، اگر مطالبی را که در حال خواندن آن هستیم سازماندهی یا به شکلی عامیانه‌تر دسته‌بندی کنیم، می‌توانیم در زمان لازم آن‌ها را بهتر به یاد بیاوریم.

سازماندهی به طور کلی کمک می‌کند تا به ذهن خود همانند یک اتاق مرتب که همه چیز سر جای خود قرار دارد و در زمان لازم می‌توان هر چیزی را به راحتی پیدا کرد نظم بدهیم.

برای سازماندهی می‌توان از شباهت‌ها یا تفاوت‌های بین مطالب، و ساخت داستان برای مطالب نامربوط استفاده کرد و مطالب را به ذهن سپرد.

کتابخانه یک شکل کلی از سازماندهی است. شما نیز بارها به کتابفروشی یا کتابخانه سر زده‌اید، اگر از کتابدار یا فروشنده‌ی کتاب بخواهید که کتاب خاصی، از رشته‌ای خاصی را به شما بدهد دقیقاً بر سر آن کتاب مانند عقاب فرود می‌آید.

این نشان می‌دهد که چطور می‌توان با سازماندهی از نظر محتوای کتاب‌ها، رشته‌ها، یا بر اساس ملاک‌های دیگر کتاب‌ها را در قفسه‌ها قرار داد و در زمان لازم فوراً آن‌ها را پیدا کرد. شما هم اگر بخواهید مطالبی را به ذهن بسپارید بهتر است اول آن‌ها را سازماندهی و سپس به ذهن بسپارید.

برای مثال فرض کنید شما می‌خواهید مجموعه‌ای از کلمات را به ذهن بسپارید اما این کلمات تعدادشان زیاد است (حدود ۱۰۰ کلمه) و در نگاه اول انجام چنین کاری غیرممکن می‌نماید، اما اگر به همه‌ی کلمات به این شکل نگاه کنید که می‌توانید با آن‌ها داستانی بسازید آیا باز هم این کار غیرممکن است؟ مطمئناً نه.

شما با دسته‌بندی کلمات از نظر مفهومی یا شکل نوشتاری یا تفاوت آن‌ها می‌توانید به ذهن خود کمک کنید تا آن‌ها را بهتر یاد بگیرید و بتواند راحت‌تر بازیابی کند.

روش دیگری که برای سازماندهی مطالب استفاده می‌شود، بهره‌گیری از شکل‌ها و نمودارهاست.

مثلاً به کمک نمودار درختی می‌توان انواع جانوران را به نوعی سازماندهی کرد که یادآوری آن‌ها راحت‌تر شود. یا اگر در شکلی مراحل فتوسنتز را دسته‌بندی کنید، در موقع لزوم با به ذهن آوردن آن شکل و مرور همان دسته‌بندی، یادآوری آسان‌تر می‌شود.