

# رمزگشایی از رمز گذارکها

برای استفاده از اطلاعاتی که در حافظه رمزگذاری شده است، ابتدا باید آن را بازیابی کرد. عوامل زیادی وجود دارند که می‌توانند بر این فرایند تأثیر بگذارند، از جمله نوع اطلاعات مورد استفاده و نشانه‌های بازیابی. البته این روند همیشه کامل نیست. آیا تا به حال احساس کرده‌اید که به عنوان مثال، پاسخ یک سؤال دور از دسترس شماست؟ این نمونه‌ای از یک مسئله گیج‌کننده بازیابی حافظه است که به عنوان *lethologica* یا پدیده «نوکزبان» شناخته می‌شود.

## چگونه حافظه خود را تقویت کنیم؟



قطعاً برای شما پیش آمده که خودتان یا اطرفیان از داشتن حافظه ضعیف شکایت داشته باشید. این امری عادی است. وقتی سعی می‌کنیم اطلاعات را به خاطر بیآوریم و نمی‌توانیم، احساس می‌کنیم که حافظه‌مان از کار افتاده است. مهم نیست حافظه شما چقدر عالی است؛ چند راهکار وجود دارد که می‌توانید انجام دهید تا آن را حتی بهتر کنید. خبر خوب این است که می‌توان حافظه را بهبود بخشید و فرایند رمزگذاری، ذخیره و به خاطر آوردن اطلاعات را بدون مشکل طی کرد. در اینجا چند نکته برای تقویت حافظه وجود دارد:

■ **مراقب بدنتان باشید.** اگر با یک رژیم غذایی متعادل، ورزش منظم و خواب کافی از بدن خود مراقبت کنید، سلامت مغز خود را بهبود می‌بخشید و این به شما کمک می‌کند تا خاطرات را بهتر پردازش کرده و به یاد آورید.

■ **ذهن خود را ورزش دهید.** چندین فعالیت و معما وجود دارد که می‌توانید آنها را انجام دهید تا به ذهن خود یک تمرین عالی بدهید.

■ **از تقویم‌ها و دفترهای برنامه‌ریزی بهره ببرید.** با استفاده از این ابزار ساده، فضای حافظه را در مغزتان پاک کنید تا چیزهای کوچکی مانند فهرست‌های خرید و زمان ملاقات را به خاطر بسپارید.

■ **از نظر ذهنی فعال بمانید.** خواندن، نوشتن و یادگیری مداوم به شما کمک می‌کند تا از نظر ذهنی فعال بمانید، که می‌تواند حافظه شما را بهبود بخشد.

■ **یادداشت کنید.** نوشتن با قلم و کاغذ به کاشت حافظه در مغز شما کمک می‌کند و همچنین می‌تواند بعداً به عنوان یک یادآور یا مرجع باشد.

■ **به هر چیزی معنی بدهید.** اگر به چیزی معنا ببخشید، راحت‌تر می‌توانید آن را به خاطر بسپارید. به عنوان مثال، اگر با فردی که به تازگی ملاقات کرده‌اید یا با فردی که از قبل می‌شناسید معاشرت کنید، ممکن است بتوانید نام او را بهتر به خاطر بسپارید.

■ **تکرار کنید.** تکرار به حافظه کمک می‌کند تا فراتر از حافظه کوتاه‌مدت شما رمزگذاری شود.

■ **از تکنیک‌های به خاطر سپردن استفاده کنید.** تمرین اطلاعات، استفاده از یادداشت‌ها و سایر استراتژی‌های حفظ کردن می‌تواند به مبارزه با مشکلات جزئی حافظه کمک کند.

### چرا خاطرات دردناک را به یاد می‌آوریم؟

آیا تا به حال توجه کرده‌اید که بسیاری از اوقات، خاطرات دردناک برای مدت طولانی باقی می‌مانند؟ تحقیقات نشان می‌دهد که این به دلیل افزایش برانگیختگی بیولوژیکی در طول تجربه منفی است که باعث افزایش طول عمر آن حافظه می‌شود.

### چرا برخی از خاطرات را فراموش می‌کنیم؟

چرا مردم اغلب اطلاعاتی را که در گذشته آموخته‌اند فراموش می‌کنند؟ چند توضیح اساسی برای اینکه چرا فراموشی رخ می‌دهد وجود دارد:

- عدم ذخیره حافظه
- تداخل
- فراموشی با انگیزه

### شکست در بازیابی

تحقیقات نشان داده است که یکی از عوامل مهمی که بر شکست حافظه تأثیر می‌گذارد زمان است. اطلاعات اغلب به سرعت فراموش می‌شوند، به خصوص اگر افراد به‌طور فعال اطلاعات را مرور و تکرار نکنند. گاهی اوقات اطلاعات به‌سادگی از حافظه گم می‌شوند و در موارد دیگر، از ابتدا به‌درستی ذخیره نمی‌شوند. برخی از خاطرات با یکدیگر رقابت می‌کنند و به خاطر سپردن اطلاعات خاصی را دشوار می‌کنند. در موارد دیگر، افراد فعالانه سعی می‌کنند چیزهایی را فراموش کنند که به‌سادگی نمی‌خواهند به خاطر بسپارند.

### چرا ما انواع مختلفی از حافظه داریم؟

همه انواع حافظه‌های متفاوت مهم هستند و همه آنها عملکردهای مختلفی دارند. حافظه کوتاه‌مدت به شما امکان می‌دهد اطلاعات را در یک لحظه پردازش و درک کنید. وقتی یک پاراگراف از یک کتاب را می‌خوانید و آن را در یک می‌کنید، این یعنی حافظه کوتاه‌مدت شما در کار است. بازنش‌ترین و مهم‌ترین خاطرات شما در حافظه بلندمدت نگهداری می‌شود. حافظه بلندمدت نحوه راه رفتن، صحبت کردن، دوچرخه سواری و انجام فعالیت‌های روزانه را تسهیل می‌کند. همچنین به شما امکان می‌دهد تا رخ‌ها و حقایق مهم را به خاطر بیآورید. در فعالیت‌های روزانه‌تان، مطمئناً بیشتر از همه به حافظه بلندمدت خود متکی هستید. از بیدار شدن از خواب و مسواک زدن گرفته تا سوار شدن به اتوبوس مناسب برای رفت‌وآمد به محل کار؛ یادآوری همه این مراحل توسط حافظه بلندمدت شما تسهیل می‌شود.

### این نوع خاطرات چگونه شکل می‌گیرند؟

خاطرات در ۳ مرحله مجزا ساخته می‌شوند که با رمزگذاری شروع می‌شوند. رمزگذاری راهی است که به وسیله محرک‌ها و اطلاعات خارجی به مغز شما راه می‌یابد. این کار می‌تواند از طریق هر یک از حواس پنج‌گانه شمارش دهد.

**مرحله بعدی ذخیره‌سازی** است، جایی که اطلاعاتی که دریافت می‌کنیم ذخیره و یا به‌طور خلاصه ذخیره می‌شود؛ مانند حافظه حسی و کوتاه‌مدت یا به‌طور دائمی مانند حافظه بلندمدت.

**مرحله آخر فراوانی است.** یادآوری توانایی ما برای بازیابی حافظه‌ای است که قبلاً در ذهن ذخیره شده است. این فرایند همچنین بیان می‌کند که چگونه حافظه حسی ممکن است به حافظه کوتاه‌مدت یا حافظه کوتاه‌مدت به حافظه بلندمدت تبدیل شود.