

## چگونه حافظه کوتاهمدت را تقویت کنیم؟

این بدان معنی است که در عمل، حافظه کوتاهمدت شما از هفت مورد به هشت مورد گسترش می‌یابد. با این وجود، تاثیر این گسترش بر روی فهم و درک انسان بسیار مورد بحث است.



این بدان معنی است که در عمل، حافظه کوتاهمدت شما از هفت مورد به هشت مورد گسترش می‌یابد. با این وجود، تاثیر این گسترش بر روی فهم و درک انسان بسیار مورد بحث است.

حافظه کوتاهمدت سنگ بنای تمام توانایی‌های ادراکی انسان محسوب می‌شود. اما علی‌رغم اهمیت آن، تلاش دانشمندان برای بهبود و گسترش آن به موفقیت چشمگیری نرسیده است. آیا راهی برای بهبود و تقویت آن وجود دارد؟

مهم نیست که شما چقدر در یادگیری یک زبان خارجی یا یک درس خاص مهارت دارید، چرا که اغلب ما در به یادآوردن مسائلی مانند ترتیب کارهایی که در یک مهمانی انجام داده‌ایم، دچار مشکل می‌شویم. دلیل این مساله این است که حافظه کوتاهمدت و فعال ما در هر زمان، تنها می‌تواند بین پنج تا هفت قطعه اطلاعات را در خود نگهداری کند. این محدودیت، بسیاری از کارهایی را که شما می‌خواهید با ذهن خود انجام دهید تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. بنابراین اگر بتوان به نحوی بر این مشکل غلبه کرد، بسیار عالی خواهد شد.

به گزارش نیوساینتیست، متاسفانه تلاش‌های گذشته متخصصان علوم شناختی برای افزایش حافظه کوتاهمدت افراد با شکست مواجه شده است. دانشمندان به افرادی که در آزمایش‌ها شرکت می‌کردند استراتژی‌های خاصی مانند تکرار کردن یک رشته از اعداد را آموزش می‌دادند. اگرچه این آموزش‌ها باعث می‌شد تا کارایی آنها در یکسری از وظایف ساده و خاص بهبود یابد، اما در سایر مسائل تفاوتی در توانایی آنها ایجاد نمی‌کرد.

با توجه به شکست‌های گذشته، محققان اکنون تاثیر کارهایی با متغیرهای بیشتر و دشوارتر را آزمایش می‌کنند. برای مثال، جیسون چین از دانشگاه تمپل پنسیلوانیا، از نرم‌افزاری استفاده می‌کند که از افراد می‌خواهد تا همزمان با پاسخگویی به سوالاتی درباره یک رشته جملات متوالی، آخرین لغت هر جمله را به یاد آورند.

با توجه به اینکه توسعه میان‌بره‌های هوشیاری برای مواجهه با دو منبع اطلاعاتی متضاد بسیار دشوار است، بنابراین مغز مجبور می‌شود تا تغییرات طولانی‌مدت‌تری را ایجاد کند. محققان تصور می‌کنند که این تغییرات سپس شما را قادر می‌سازند تا در سایر وظایف ذهنی، عملکرد بهتری داشته باشید.

تکنیک‌های جدید عموماً باعث می‌شوند تا پس از گذراندن یک دوره آموزشی پنج هفته‌ای، محدوده حافظه فعال شما به میزان 15 درصد افزایش یابد. این بدان معنی است که در عمل، حافظه کوتاهمدت شما از هفت مورد به هشت مورد گسترش می‌یابد. با این وجود، تاثیر این گسترش بر روی فهم و درک انسان بسیار مورد بحث است.

برخی از محققان شك دارند که یک حافظه کوتاهمدت بهتر بتواند در سایر حوزه‌های ادراکی به انسان کمک کند. اما سایر محققان به این نکته اشاره می‌کنند که حافظه کوتاهمدت، سنگ‌بنای توانایی‌های ادراکی ما را، از استدلال منطقی و ریاضی گرفته تا مهارت‌های کلامی و درک مطلب پی‌ریزی می‌کند. علاوه بر آن، مطالعات فراوانی وجود دارد که نشان می‌دهد این مهارت‌های ذهنی، با آموزش‌های حافظه کوتاهمدت بهبود می‌یابند.