

پیام اداری هفته

هفته نامه الکترونیک کلامی از جادوی مدیریت



شنبه (۹۵/۲/۱۱) سه شنبه (۹۵/۲/۱۷) جمعه

شماره پیام: ۱۸۱

سال چهارم - سری ث

کد پیام: ۲۱/ث

تقویت حافظه ✓

استعداد ذهنی انسان برای نگهداری داده های گذشته و به یاد آوردن آن را حافظه می گویند. بطور کلی فرایند حافظه سپاری شامل ۵ مرحله است که ذیلاً به شرح مختصری از این مراحل اشاره می شود:

❖ **فراگیری یا تحصیل:** آنست که بعد از ادراک حسی چیزی یا امری یا واقعه ای، نقش روشنی از آن در ذهن پیدا میشود. روشن است که هرچه درک حسی با دقت بیشتری انجام شود، مواد اولیه ای که به ذهن داده میشود پخته تر و در نتیجه عمل به حافظه سپاری سریعتر انجام می شود.

❖ **نگهداری:** اگر بعد از ادراک حسی چیزی، نقش آن در ذهن باقی بماند، مرحله نگهداری پیش می آید. این داده ها اغلب در سه سطح ضمیر ناخودآگاه، نیمه آگاه و خودآگاه انباشته میشوند.

❖ **یادآوری:** انتقال داده های تجربی از ضمیر ناخودآگاه به سطح خودآگاه را یادآوری می نامند.

❖ **بازشناسی:** عبارتست از شناخت افراد و اشیاء در تشخیص اینکه آیا به گذشته و داده های به حافظه سپرده شده، تعلق و یا ارتباط دارند.

❖ **جایگزینی یا تجدید در گذشته:** گاهی اوقات آنچه در زمان حال بر کسی حادث می شود مطابق با آنچه که در ذهن خود انباشته کرده نیست و در حقیقت آن یک داده جدیدی است که باید به حافظه و ذهن سپرده شود.