

## فنون انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به بلند مدت

### مقدمه

با توجه به ساختار حافظه انسان و به علت اینکه اطلاعات موجود در حافظه کوتاه مدت عمر چندانی ندارد و خیلی زود فراموش می شود و از طرفی با توجه به بادوام بودن و ماندگاری اطلاعات در حافظه بلند مدت، لازم و ضروری است که پس از هر مرحله یادگیری، اطلاعات موجود در حافظه کوتاه مدت، به حافظه بلند مدت منتقل گردد. که در این خصوص، باید از فوونی استفاده کرد که در سطور ذیل به چندین مورد از آنها اشاره می شود:

### ۱- تکرار مطالب

در این خصوص باید تکرار، تکرار فعال باشد نه منفعل. تکرار فعال به این معناست که از خود بپرسیم و بعد سعی کنیم پاسخ دهیم و اگر نتوانستیم جواب دهیم، به کتاب یا جزوه و یادداشت های خود مراجعه کنیم. تکرار منظم و فعال از اصول مطالعه است، تکرار منظم یعنی در فواصل مشخص مطالب را تکرار کنیم.

### ۲- استفاده از روش معنی کردن اطلاعات برای خود

در این روش، شما به اطلاعات معنایی می دهید که مخصوص خودتان است. مثلاً وقتی می خواهید این موضوع را به خاطر بسپارید که روش صحیح مطالعه شامل مراحل: (( پیش خوانی، سوال کردن، خواندن، تفکر، ازبرگویی و مرور)) است، می توانید با توجه به حروف اول این شش کلمه، کلمه (( پس ختام)) را بسازید. که معمولاً یادآوری این کلمه بسیار راحت و آسان خواهد بود و با یادآوری آن، قادر خواهید بود این روش مطالعه را به ترتیب مراحل آن بازگویی کنید.

### ۳- سازماندهی اطلاعات در حافظه

برای اینکه مطالب و اطلاعات یاد گرفته شده در حافظه سازماندهی شود، لازم است پس از مطالعه، خلاصه هایی از مطالب تهیه کنید و سپس آنها را عنوان بندی کنید؛ بدین ترتیب که عناوین مهمتر و بزرگتر را در بالا و عناوین کوچکتر و زیر مجموعه ها را در پایین آن قرار دهید و این اطلاعات را به طور منظم به هم ربط دهید.

### ۴- برقراری ارتباط بین مطالب قبل و بعد

به هنگام مطالعه مطالب جدید، مطالب گذشته را نیز مرور کنید و بکوشید بین آنها ارتباط برقرار کنید. البته، این ارتباط باید معنی دار و به گونه ای باشد که در ذهن شما بماند.