Оқып қойған ақпараттарды еске түсіруде қиындық туа ма? Қанша рет параграфты оқысаңыз да, есіңізде қалмайды ма? Сонымен қатар, күннен күнге жаттайтын мәлімет көлемі ұлғайып бара жатыр ма?

Біріншіден, қуанышты жаңалық айтайын. Адам минут сайын мағлұматпен қабылдап отырса да, өз миын толықтай толтыра алмайды. Сіздер маған шынымен де сену үшін Терри Сейновскидің Medical XPress порталында жарияланған [зерттеу қорытындысы](https://naked-science.ru/article/sci/obem-pamyati-chelovecheskogo-m" \t "_blank)н ұсынайын. Адам миы петабайт мөлшеріндегі мәліметті сақтай алады, ал ол деген Интернеттің көлемі. Сенесіздер ме?! Әрине де жоқ шығар, себебі солай болса, неге біз мектеп пен университетте тригонометрия формулаларын, органикалық химиядағы қосылыстардың құрамын, тарихта күн мен жылдарды еске сақтай алмаймыз? Себебі, дұрыс сақтау жолын білмейміз!

Қабылданатын ақпаратты ұзақ мерзімге сақтау үшін сол ақпаратты мидағы 3 сатыдан өткізу керек:

1. **Кодтау -**бұл сатыда аты айтып тұрғандай ақпарат әртүрлі сезім рецепторлары арқылы кодталу ы керек. Бұл дегеніміз, жаңа ақпаратты қабылдаған кезде сіз мүмкіндігіңізше 2 немесе одан да көп сезім рецепторларын іске қосу керексіз. Мысалы, Сырымға досының жаңа номерін жаттау керек, ал өзімен бірге ұялы телефоны жоқ делік. Егер ол тек қана жаңа номерді ауызша естіп алса, ол номер есінде көпке дейін қалмайды. Бірақ, оны естіп және досының дисплейінде жазылған түрін көрсе, нәтиже ұзағырақ болады.
2. **Консолидация немесе шоғырландыру -** сіздің кодталған мәліметіңіз қысқа уақыттық есте(орыс.кратковременная память) орналасады. Ал оны ұзақ мерзімді еске шоғырландыру үшін жаңа ақпаратты топтап, мида болған (ескі)ақпаратпен байланыстыру керек. Бұл үрдіс ассоциация деп аталады. Мысалы, Сырымға досының жаңа  87772616998 деген телефон номерін қалай жаттап алуға болады? Алғашқы "8777" деген бөлімді жаттау оңай, себебі ол Билайн номерлеріне сәйкес сандар. Ал тап осы жағдайда Сырым "261" деп үш сандарды бірге топтап алады, өйткені Сырым өз досымен №261 автобусымен мектепке баратыны туралы ақпаратты үялы телефон номеріндегі "261"-мен байланыстырады. Содан кейін, "69" бен "98" сандарын досының туған жылы мен айымен ассоциация жасайды. Яки, Сырымның досы 1998 жылғы және шілде айында туғаннан кейін жұлдызнамасы шаян, ал шаяндардың белгісі оң жаққа төңкерілген "69"-ға ұқсайды. Міне, осылай жаңа ақпаратқа маңыздылық пен ерекшілік беруге болады. Себебі, жаңа ақпаратты ұмытып қалған жағдайда мида оның алдында болған (ескі)ақпаратты еске түсіру арқылы телефон номерін де еске алуға болады.
3. **Қайта сұрату және іздеу** – ең маңыздысы ол қабылданған ақпаратты «қиын-қыстауда» еске алу. Ол үшін ақпаратты қайта-қайта мидан "сұрау" керек. Сырымға бастапқы кездері досының телефон номерін еске алу қиын болады. Бірақ, қаншалықты ол көп рет телефон номерін еске алуға тырысса, соншалықты оны болышықта ұмыту қиын болады. Осы концептіні түсіну үшін биік арам шөп толы алаңды елестетіңіз. Сол алаңның бер жағында сіз тұрсыз, ал ар жағында үй тұр делік. Бірінші және екінші рет сізге сол үйге жету қиын болады, тіпті аяғыңыз сырылады. Бірақ, үшінші және мүмкін төртінші кезде үйге жету бастапқыдай қиындық туғызбайды. Ал егер сіз сол үйге 10 реттен көп барып келсеңіз, арапшөптер жерге басылып қалғандықтан, сізде жол пайда болады. Міне, мидың еске сақтау қабілеті де тура осылай жұмыс жасайды. **Сондықтан, қайта-қайта бір параграфты оқудың немесе қайта-қайта формуланы жаттаудың пайдасы жоқ.**Бір нәрсені көп рет оқығанда сіздер оны ұзақ мерзімді еске көшірмейсіздер, бірақ сіздерде "мен осы материалмен таныспын" деген алдамшы сезім қалыптасады. Сондықтан, сіздің материалды 1-3 рет түсініп оқығаныңыз жеткілікті. Алайда, одан қабылданған ақпаратты мидан қайталатып сұрақтармен, тапсырмалармен, тесттермен сұраңыз.