ข้อมูลต่างๆที่วิ่งเข้ามาในสมองผ่านทางประสาทสัมผัส สมองจะเก็บข้อมูลป็นระยะสั้นเสมอ จนกระทั่งเริ่มเข้านอนจะเป็นช่วงที่สมองจะเลือกเก็บความทรงจำที่สำคัญ โดยความทรงจำที่สำคัญคือความทรงจำที่ทำให้มนุษย์อยู่รอด เช่น อะไรก็ตามที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์ร่วมไม่ว่าจะอารมณ์ทางด้านบวกหรือด้านลบสมองจะมองว่าเป็นความทรงจำที่สำคัญ เช่น ความสุข ความเศร้า

สมองจะเล่นความทรงจำซ้ำในรูปแบบของความฝัน ซึ่งเป็นจังหวะที่ทำให้ความทรงจำระยะสั้นเปลี่ยนเป็นความทรงจำระยะยาว โดยจะเกิดขึ้นที่ Hippocampus

สมองไม่ได้เก็บความทรงจำไว้ที่เดียว แต่จะถูกแยกไปเก็บที่ส่วนต่างๆของสมอง

เมื่อได้รับการกระตุ้นจากเหตุการณ์ต่างๆ ความทรงจำที่ถูกแยกไปส่วนต่างๆจะกลับมารวมกันที่เดิม และเมื่อเหตุการณ์จบลงความทรงจำต่างๆก็จะถูกแยกไปเก็บที่ส่วนต่างๆของสมองเหมือนเดิม

เมื่อเวลาผ่านไปคุณอาจจะยังจำความทรงจำเหล่านั้นได้ดีแต่อาจจะรู้สึกกับมันน้อยลงเพราะอารมณ์ที่ผูกกับความทรงจำนั้นน้อยลง หรือเมื่อเจอเหตุการณ์ที่สำคัญกว่าสมองก็จะจำเหตการณ์เหล่านั้นแทนทำให้ความทรงจำเก่าๆที่ไม่จำเป็นค่อยๆลดลง

กลไกการลืมของสมอง

1.เวลาเยียวยาเราได้

2ทำสิ่งที่มีคุณค่ากับตัวคุณเอง