**أنواع الذاكرة**
تتضارب أقوال الخبراء حول تعريفات الذاكرة المختلفة، فقد وصفت عمومًا بأنها “تذكر الأشياء التي تحدث بصورة فورية لبضعة أيام”.
ويعتقد عمومًا أنه من الممكن تخزين من 5-9 بنود في الذاكرة قصيرة المدى النشطة وتذكرها بسهولة.
أما المرضى الذين يعانون من فقدان الذاكرة قصيرة المدى، فلا يمكنهم تذكر الأشخاص الذين ساروا في غرفتهم قبل خمس دقائق، ولكن يمكنهم تذكّر صديق طفولتهم قبل 50 عامًا.

1. **الذاكرة الضمنية:**
يُشار إلى الذاكرة الضمنية(غير الصريحة) -أحيانًا- بالذاكرة اللاواعية أو الذاكرة التلقائية. تَستخدم الذاكرة الضمنية التجارب السابقة في تذكُر الأشياء من دون التفكير بها.
يُقال إنّ الموسيقيين والرياضيين المحترفين لديهم القدرة الفائقة على تشكيل ذكريات إجرائية.
ويُعتبر التعوُّد حالة من حالات الذاكرة الضمنية.
أ- الذاكرة الإجرائية: هي نوع فرعي من الذاكرة الضمنية، وجزء من الذاكرة طويلة المدى. وهي مسؤولة عن معرفة كيفية فعل الأشياء. وتُعرَف أيضًا باسم المهارات الحركية؛ وبفضلها لا يتوَجَّب عليك الغوص في الذاكرة لتتذكر كيف تأخذ خطوة عندما تسير كل مرة.
بعض الأمثلة على الذاكرة الإجرائية: -العزف على البيانو.
-التزحلق على الجليد. -لعب التنس. -السباحة. صعود السلالم…
2. **الذاكرة الصريحة:**
بينما تتطلب الذاكرة الضمنية القليل من الجهد لاسترجاع المعلومات، فإن الذاكرة الصريحة عكس الذاكرة الضمنية، التي يُشار إليها أحيانًا بالذاكرة التوضيحية. إذ تتطلب بذل المزيد من الجهد المشترك لاسترجاع المعلومات. وتتضمن الذاكرة الصريحة كُـلّاً مِن الذاكرة الدلالية والعرضية.
في حين أنّ معظم الناس بمقدورهم أنْ يعدّوا عدد أيام الأسبوع في فترة المدرسة الابتدائية. ويَتمثل ذلك في الذاكرة الضمنية. إلا أنه عندما تتذكر أن عيد ميلاد والدتك -مثلًا- هو يوم الأربعاء القادم، فإنّ ذلك يتمثّل في الذاكرة الصريحة.
**أ-الذاكرة الدلالية**:
الذاكرة الدلالية غير متصلة بالتجارب الشخصية.
فهي تتمثل في الأشياء ذات المعرفة الشائعة. مثل أسماء الدول وعواصمها، وأصوات الحروف، والحقائق الأساسية الأخرى التي ليست في موضع سؤال.
بعض الأمثلة على الذاكرة الدلالية: -معرفة أن السماء زرقاء.
-معرفة كيفية استخدام السكين والشوكة. -معرفة شكل الكلب . -تذكر أن الرئيس كينيدي اغتيل في 22 نوفمبر 1963.
**ب- الذاكرة العرضية:**
الذاكرة العرضية هي الذكريات الفريدة لحدث معين أو واقعة ما.
الناس عادة لديها القدرة على ربط تفاصيل معينة بالذاكرة العرضية. مثل كيفية شعورهم تجاه شيء ما، والزمان والمكان، وتفاصيل أخرى. ولم يتضح بعد لماذا تنطبع بعض ذكريات الأحداث في حياتنا إلى الذاكرة، في حين أن بعض الذكريات لا تُسَجَّل بتاتًا، ولكن يعتقد الباحثون أن العواطف تلعب دورًا حاسمًا في ما نتذكره.
بعض الأمثلة للذاكرة العرضية: -أين ومع من كنت عندما علمت بكارثة مكوك الفضاء تشالنجر.
-الشاطئ الخاص بإجازة الصيف الماضي.
-أول مرة سافرت بالطائرة.
-يومك الأول في وظيفة جديدة.
-مطعم ذهبت إليه في الموعد الأول برفقة زوجك/زوجتك.
* **أصناف الذاكرة:**
هناك عدة تصنيفات للذاكرة بناء على مدتها، وطبيعتها،واسترجاعها للحالات الشعورية؛
1- الذاكرة الحسية أو القصيرة جدًا:
 إنّ الإدراك الحسي لما حولنا هو أول مراحل الذاكرة فعلياً، فهو يعطينا معلومات عن الوسط المحيط، والتي يتم تخزينها في ما يسمى بالذاكرة الحسية، لمدة قصيرة لا تتجاوز لحظة واحدة بعد زوال المنبِّه الحسي، صورةً كان، أو رائحة، أو ما سوى ذلك…
2- الذاكرة قصيرة الأمد:
 بعد ذلك الوميض الحسي، تنتقل المعلومات إلى الذاكرة قصيرة الأمد، والتي تتمتع بقدرة أكبر على تخزين المعلومات إلى حدٍ ما. فهي تخزّن حوالي سبع ذكريات لمدة تتراوح ما بين 30 – 20 ثانية. على سبيل المثال، إذا كنت تحاول حفظ الرقم التالي: 8005840329 دون تقسيمه، فقد يكون من الصعب على الذاكرة قصيرة الأمد أن تحفظه كله، لذلك سيساعدك أن تقسمه هكذا 0329-584-800، كما أن التكرار مع وجود التركيز يُنشئ عددًا من الذاكرات قصيرة الأمد المتماثلة، مما يساعد في حفظ أفضل.
3- الذاكرة طويلة الأمد:
المرحلة النهائية لتخزين المعلومات، وهي ذات مساحة تخزينية عالية جداً. وتحفظ المعلومات لفترات طويلة جداً.
بالطبع يتم تخزين المعلومات التي تعلم عنها بعض التفاصيل – ولو كانت قليلة – بشكل أسرع، لأنها تحمل معنى متصلاً بما تم تخزينه في الذاكرة، لذلك من السهل حفظها بسرعة.
حسناً، هل تعلمت شيئاً جديداً عن الذاكرة؟
يبدو أنَّ تخزين المعلومات أعقد مما تصورت، فليست الذاكرة – في أي حال من الأحوال – خزانة مملوءة بالمعلومات، كما يعتقد الكثيرون. وأن مراحل تخزينها وترتيب المعلومات فيها تتوافق مع حاجتنا أشد اتفاق، حيث لا يمكننا أن نحفظ كل المعلومات التي تلتقطها حواسنا دوماً، فلكل معلومة مرحلة، ولا تتجاوز هذه المرحلة إلا في حال كانت بالأهمية الكافية التي تخوِّلها أن تستقر في أدمغتنا.
تماماً كما يحدث في أجهزة الهضم، والتنفس، وغيرها من أجهزة الجسم… فهي تأخذ المفيد وتطرح ما لا يفيد. كذلك تفعل أدمغتنا ليَـتَـكوَّن لدينا ذاكرة عن كل التفاصيل التي تهمنا في حياتنا.