

الفصل الثامن

كيف نتغلب على
صعوبات التذكّر؟

◆ صعوبات في عملية التذكُّر:

كثيراً ما يحدث للإنسان أنَّه يحاول تذكُّر اسم شخص عرفه من قبل فتخونه ذاكرته، ويصعب عليه تذكُّر هذا الاسم في اللحظة التي يُريد تذكُّره فيها، وبعد قليل قد يعود هذا الاسم فيتذكُّره. وقد نعرف الجواب عن السؤال المطلوب في الامتحان، ولكننا قد نخطئ فيه للاضطراب في أثناء الامتحان، فإذا ما خرجنا من الحجرة تذكُّرنا الجواب الصحيح. ويكثر حدوث مثل هذا إذا كانت المادة معروفة معرفة سطحية، ويندر ذلك إذا كان الطالب متمكناً من مادته جيداً. وحين يصعب تذكُّر الشيء يُقال إن هناك حاجزاً يقف في سبيل الشيء الذي تود تذكُّره.

وقد يكون المانع من التذكُّر وجدانياً، فالاضطراب العقلي، والخوف في أثناء تمثيل الرواية التي تم إعدادها بشكلٍ جيد، وكثرة تفكير أحد الخطباء في نفسه ومركزه لوزل في أثناء خطابه، وقلقه من جهة ما يمكن أن يُقال عنه لو أخطأ. كُنْ هذه عقبات تقف في سبيل التذكُّر.

◆ أهم الوسائل التي تُساعد علي مواجهة صعوبات التذكُّر:

1- أعط المنبه فرصة جيدة بها يُنبه الذاكرة للإجابة، فحينما تُريد أن تتذكُّر اسم شخص ما ففكر في ذلك الشخص تفكيراً عميقاً، واثقاً من قدرتك علي تذكُّره، متجنباً الشك من جهة قدرتك علي التذكُّر؛ لأنَّ الشك نفسه مانع من موانع التذكُّر، لأنَّه يشوش علي العقل. ثمَّ ففكر في الوقت الذي قابلته فيه لأول مرة، وراجع بنفسك إلي اللحظة التي استعملت فيها اسم ذلك الشخص. وبهذا كُلُّه تعطي أفضل فرصة للمنبه لتنبه الذاكرة لتذكُّر هذا الاسم.

وإذا قمت بارتجال خطبة علي غير استعداد فتق بنفسك، وبمقدرتك في الخطابة، واستمر في خطبتك، وتجنَّب القلق، وافرض أنَّك رجل عادي مهما كان مركزك، وقل لنفسك: إن أخطأت فلست بأول من أخطأ، ولكل جواد كبرياء، فإنَّ ذلك كُلُّه يُساعدك في نسيان شعورك بنفسك وتفكيرك فيها. وستعجب للفصاحة التي تُظهرها، وللنجاح الذي تُبديه في خطبتك ومقدرتك الخطابية، حيث لا تكلو ولا تلعم.

أمَّا إذا أعددت خطبتك، وكنت متمكناً من مادتك، فتق بأنَّ الأفكار ستدعو الألفاظ والعبارات التي تحتاج إليها، فيسبق الألفاظ بعضها بعضاً بتوارد الأفكار والخواطر عليك. والنصيحة التي نُقدِّمها لك: انس نفسك، وكن عادياً، واعرف الابتداء جيداً، ثمَّ النقاط التي تُريد أن تتكلَّم عنها بحيث تربط كلَّ نقطة بالأخرى، ثمَّ اعرف الخاتمة أيضاً، حتى إذا خانتك ذاكرتك كان بإمكانك أن تختم خطابتك من غير أن يظهر عليك أي ارتباك، ولا يشعر بذلك أحد، أمَّا إذا فكرت في نفسك وخفت الزلل، غابت عنك الأفكار، واضطربت في موقفك.

وإذا كنت غير مُعتاد الخطابية فإنك تستطيع أن تستعين بمذكرة صغيرة من النقاط التي تُريد التكلّم فيها، وبالتمرّن علي الخطابية تجد نفسك في وقتٍ من الأوقات خطيباً مفوهاً لا تحتاج إلي مذكرة، ولا تبالي مهما كثر السامعون. وكثيراً من الخطباء المشهورين اكتسبوا المقدرة الخطابية وقوة التذكّر بالثقة في النفس، والتمكّن من المادة التي يراد التكلّم عنها، والاستعداد الفطري، والموهبة.

2- اترك الأمر الذي لا تستطيع أن تتذكّره مدة قصيرة، وفكّر في شئٍ آخر، ثمّ ارجع إلي هذا الأمر من جديد تجده يعود إليك غالباً، فحينما لا يمكنك تذكّر اسم من الأسماء في الحال لا فائدة من أن تستمر في محاولة تذكّره، فإنك إذا تركته لحظة حصلت عليه واستحضرتّه من غير تعب بعد نصف ساعة مثلاً، أمّا شرح هذه الظاهرة الغريبة فهو أنّه كان هناك مانع يمنع التذكّر حينما أردت أن تتذكّر الاسم، فبزوال المانع أو هذه العقبة عاد التذكّر.

إنّ هذه القاعدة وهي ترك المادة حينما تخونك الذاكرة، أو حينما تجد في نفسك تعباً، ثمّ الرجوع إليها مرّةً أخرى عندما تشعر براحة جسمية، ونشاط عقلي، واستعداد للعمل، يمكنك أن تستعملها لا في الأمور البسيطة وحسب - كالتهكير في اسم شخص - بل في الأحوال المُعقّدة، والمسائل الصّعبة أيضاً، فإذا ما حاولت حلّ مسألة حسابية، أو نظرية هندسية، ووجدت نفسك في ارتباك أو صعوبة فالوسيلة الوحيدة للوصول إلي الحل هي أن تترك هذه المسألة، ثمّ تستريح بترك العمل، وممارسة الرياضة في الهواء الطلق، وحينئذٍ عد إلي الحلّ من جديد تجد الصّعب سهلاً، والغامض واضحاً، والباب المُغلق قد فُتح، فينبين لك الحلّ، وتنتهي ممّا تُريد عمله في وقتٍ قصير.

3 - حاول أن تكون مستمتعاً بما يُقال أو يُقرأ، فإنّ من أهم ما يُساعدك علي التذكّر أن تكون مستمتعاً بما يُقال لك أو بما تقرأه، فبدون هذا الاستمتاع أو الشغف لن تستطيع أن تقوم بتخزين المعلومات بذهنك بدرجة عميقة كافية لاستدعائها مرّةً أخرى بسهولة.

4 - افهم ما تقوم باستدكاره أو تقرأه، فلا تتوقّع أبداً أن تحتفظ - كطالب - بذاكرة جيدة إذا كنت تحفظ المعلومات حفظاً دون فهم كافٍ. فلا تُردّد الدروس كالبيغاء، وإنما تأنّ وركّز وابحث وحاول أن تفهم معني كل ما تقوم بدراسته واستدكاره. وإذا استعصي عليك شئ فاسأل المُعلّم وحاوره حتى يتضح لك المعني. كما أن الفهم يساعدنا كذلك علي تذكّر العديد من الأشياء والمعلومات المختلفة في حياتنا العامّة.

5 - ثق بقدرتك علي التذكّر، فبعض الناس نراهم يستسلمون للاعتقاد بأنّ ذاكرتهم ضعيفة، ولذا نراهم يقولون دائماً: «لا تعتمد عليّ فأنا سريع النسيان» !! لكن العلماء لهم رأي آخر، فهم يرون أن عملية التذكّر تحتاج إلي الثقة بالنفس، أو الثقة في قدرة الفرد علي تذكّر الأشياء.

فالطالب الذي يستذكر دروسه جيداً طوال العام الدراسي ثمّ يشكو من النسيان عند حلول الامتحان هو في الحقيقة يُعاني من ضعف بثقته في نفسه أكثر ما يُعاني من ضعف بذاكرته.

ولكي يتم مقاومة هذا الضعف في الذاكرة فقل لنفسك: « لن أنسى..سوف أتذكر جيداً لأنني قمت باستذكار كلّ دروسي بما فيه الكفاية ».

6 - كن منتبهاً جيداً، لا تتوقع أن تتذكر ما تقرأه أو تسمعه وأنت في حالة من عدم الانتباه، فالقراءة ليست مجرد رؤية الكلمات وإنما لابد أن يُصاحب ذلك انتباه وتركيز لمعرفة ما تقوله هذه الكلمات وربط المعاني ببعضها. كما أن الانتباه أحد ضروريات الاستماع الجيد الذي يحفز الذاكرة علي تخزين المعلومات بدرجة كافية.

7 - تعتبر مراجعة المعلومات من وقتٍ لآخر إحدى الوسائل الفعّالة لتقوية الذاكرة، فإذا أردت أن تتذكر جيداً ما قمت بتحصيله طوال العام الدراسي، وتجتاز الامتحان بتفوق فلا تهمل عملية المراجعة والتكرار.

8 - لعلك تلاحظ أنّ بعض الطلاب يكتفون أثناء عملية الاستذكار أو المراجعة باستخدام حاسة النظر، أي يكتفون بالقراءة الصامتة، بينما يقوم آخرون باستخدام المعلومات أو يقومون بترديد المعلومات بعد قراءتها. والحقيقة أنّه قد ثبت أن عملية التردد تُساعد علي التذكر بدرجة أفضل من الاعتماد علي مجرد القراءة؛ لأنك في هذه الحالة تتعلم بعينيك وبأذنك.

إذا..حاول ترديد ما تقرأه، ولكن احرص علي ألا تجعل صوتك مرتفعاً أكثر من اللازم حتى لا تُزعج الآخرين، وحتى لا تُصاب بصداع يُؤرق عملية الاستذكار والمراجعة.

9 - هناك بعض الحيل التي تُساعد في عملية التذكر، سوف نوجزها فتي التالي:

■ لنفترض أنّك تنوي أخذ شيء معك عند قيامك بمغادرة المنزل في الصباح، فلكي لا تنسي أخذه قم بوضعه من الآن أمام فراشك أو عند باب الحجرة.

■ إنّ أي شيء مهما كان غريباً يمكن أن ينبهك ويُذكرك بما يجب عمله، مثل لف أستاذك حول يدك، أو وضع دبائيس مشبك بحقيبتك. فوجود مثل هذه الأشياء الغريبة التي لا داعي لها بدافع تنبيهك، يمكن أن تنجح في مقاومة النسيان؛ لأنك ببساطة كلما رأيتها تذكرت ما يجب أن تفعله.

■ ولنفترض مثلاً، أنّك أثناء الاستعداد للنوم تذكرت شيئاً مهماً يجب عليك عمله في صباح اليوم التالي، وإنك تخشي من نسيانه، فماذا ستفعل؟ في هذه الحالة يمكنك إحداث أي وضع غريب من حولك، مثل إلقاء الوسادة علي الأرض، أو دفع غطاء الأباجورة إلي الجنب، فعندما تستيقظ في الصباح وتندهش من رؤية هذا الوضع الغريب ستتذكر علي الفور ما يجب عليك القيام به في هذا اليوم.

■ حتى لا تنسي القيام بعملٍ ما..قم ببساطة بكتابة لافتة لتذكرك بما يجب عليك عمله أثناء اليوم، واحرص علي وضعها في مكان واضح كأن تضعها علي مرآة الحمام بحيث تراها في الصباح عندما تغسل وجهك.

■ يمكنك ببساطة تتذكر أي شيء إذا حاولت ربط شيءٍ ما اعتدت علي أدائه بصورة منتظمة، فمثلاً: لنفترض أنّك تنسي من وقتٍ لآخر، تناول حبوب الفيتامين في الصباح، فإذا

قمت بوضع فرشاة الأسنان فوق علبة الفيتامين، فإن اعتيادك علي غسل أسنانك بالفرشاة كل صباح سيذكرك حتماً بتناول الفيتامين.

■ إذا كنت تخشي نسيان شيء ما يجب عمله في وقت مُحدّد ضع ساعة اليد بمعصم اليد اليمنى بدلاً من وضعها كالمعتاد باليد اليسرى. وبذلك كلُّما نظرت لتعرف التوقيت ذكرك وضع الساعة باليد اليمنى بما تُريد إنجازه.

■ ابحث عن العلاقة، والمقصود بذلك أن تحاول إيجاد علاقة، أو صلة، أو تشابه فيما تتوي حفظه أو تخزينه بمخك، فهذه العلاقة ستكون بمثابة المفتاح الذي يُساعدك علي التذكّر، أو أن تحاول إيجاد علاقة بين ما تتوي تحصيله من معلومات وبين شئ مألوف لك تتذكّره جيداً. ويمكننا أن نُقدّم بعض الأمثلة لذلك:

♦ المثال الأول: هل يمكنك أن تتوصل للعلاقة بين هذه الكلمات الثلاث: قط - بقرة - قارب.

* الإجابة: القط والبقرة كلاهما من حيوانات المزرعة. كما أن هناك علاقة بين القط والقارب، حيث أن بعض الصيادين اعتاد علي اصطحاب مجموعة من القطط معه لمهاجمة الفئران التي قد تغزو قاربه. كما نلاحظ أيضاً أن كل كلمة من الكلمات الثلاث تحتوي علي حرف "القاف".

♦ المثال الثاني: هل يمكنك أن توجد علاقة بين هذا الرقم (855142)، وبين شئ مألوف لك تتذكّره تماماً؟

* الإجابة: قد يكون رقم (42) هو مقياس حذائك. وقد يكون رقم (85) هو عام ميلادك، أو مقدار طول قامتك. فبالوصول لمثل هذه العلاقات يمكننا أن نتذكّر أشياء كثيرة ولا ننساها.

◆ الذاكرة.. تنمو وتزدهر بالتذكّر:

عندما نريد أن نتذكّر كلمة ما، فإننا نجد أنفسنا - تلقائياً - قد ربطنا بينها وبين كلمة أخرى لتساعدنا علي سرعة التذكّر، وربما نقوم بربط الكلمة الأخيرة بكلمة ثالثة.. وهكذا تستمر الذاكرة في التمدد، ولذلك يُقال: «إنه كلما تذكرت، فإنك تتذكّر أكثر».

♦ مارس هذا التمرين: أحضر ورقة وقلماً، واكتب قائمة من الكلمات، واقرأ كل كلمة بمفردها، ثم أكتب أمام كل كلمة، ما يخطر ببالك بدون تفكير (كلمة) أخرى تري أن لها علاقة بالكلمة الأصلية، علي النسق التالي:

الكلمة الاستجابة

اللَّيْلُ الظلام - النهار

المُعَلِّم المدرسة

وفيما يلي قائمة الكلمات المقترحة.. يمكنك الآن أن تستعد..

1- أب. 2- عيد ميلاد. 3- امتحان. 4- طويل. 5- يهاجم. 6- أمطار. 7- أبيض.

8- أذان.

لعلك تكون الآن قد انتهيت من كتابة استجابتك لهذه الكلمات.. إنَّ الاستجابة هنا تُعبّر عن المخزون في الذاكرة لكلِّ إنسان، ولذلك فإنَّها تختلف من شخصٍ لآخر حسب ما يدور في الأذهان من علاقات تربط بين الكلمات، وهذا مثال للاستجابة:

الكلمة	الاستجابة
1 - أب.	أم.
2 - عيد ميلاد.	هدية.
3 - امتحان.	نتيجة.
4 - طويل.	لعبة كرة السلة.
5 - يهجم.	يدافع.
6 - أمطار.	مياه.
7 - أبيض.	أسود.
8 - أذان.	مسجد.

وهكذا.. تري أنه يمكن أن تربط كلَّ كلمة بكلمة أخرى، وكلُّما قمنا بالربط بين الكلمات، استطعنا أن نتذكَّر أكثر وأكثر، ونستطيع بالأسلوب نفسه أن نربط بين العديد من الحقائق والأفكار، فالحقائق والأفكار الجديدة يمكن تذكُّرها بسهولة إذا تمَّ ربطها بالأفكار والحقائق القديمة.

◆ التذكُّر.. وعملية الربط بين الأشياء:

عملية الربط بين الأشياء تُعتبر من أهم العناصر المؤثرة في عملية التذكُّر وتنمية الذاكرة، ولا تتحقق هذه العملية في وجود أي نوع من أنواع التوتر أو الاضطراب في المخ. وإن إزالة التوتر والاضطراب الوجداني من المخ شرط أساس لتنمية الذاكرة القوية، ويمكن تحقيق ذلك عن طريق هدوء العقل حتى بالوسائل الطبيعية، مثل: تمارين التنفس بعمق، وتمرين التأمل. ومن المعروف أن استدعاء المعلومات والمعارف تكون صعبة للغاية في حالة وجود أية اضطرابات أو توترات عقلية.

ويمكن للشخص في الساعات الأولى من الصباح، أو في الساعات المتأخرة من الليل ممارسة عملية الحفظ؛ لأنَّ هذه الأوقات تكاد تكون خالية من القلق والإزعاج الذي نُعاني منه خلال ساعات النهار.. ومع ذلك، فإن بعض الاختبارات التي أُجريت علي مجموعاتٍ من الشباب أوضحت أنَّه يمكن المحافظة علي درجة التركيز بالرغم من وجود بعض مصادر القلق الطبيعي مثل: الضوضاء.

أمَّا عن فكرة الربط بين الأشياء فإنَّ الطفل الصغير يستطيع أن يبدأ محاولات تنمية ذاكرته بدون وعي، سواء من خلال والديه، أو بإرادة مباشرة، وذلك إذا قام بإحداث عملية الربط بين القصة التي ترويها له الأم قبل النوم وبين أحداث تجري من حوله، أو الربط بين شخصيات الحكاية بالواقع من خلال خياله الخصب وكثَّه يراها أمامه، وإنَّ هذا النوع من

النشاط العقلي سوف يجعله قادراً علي أن يتذكّر كل تفاصيل الحكاية والأحداث التي سمعها وهي تُروى أمامه.

وعن حفظ الأرقام في الذاكرة يُعتبر مشكلة كبيرة بالنسبة للكثيرين منا، فإذا استطعنا أن نربط بين الأرقام المطلوب حفظها بأرقام مُعيّنة نحفظها بالفعل، أو تعني بالنسبة لنا شيئاً مهماً، فإن مشكلة الحفظ هنا تكون أكثر سهولة، إنَّ الأمر يحتاج منا أن نتعمّد الربط بين ما نهتم به من معلّم وأشياء وبين الواصل الجديد من المعلومات فنستقبلها بما يليق بها من حفاوة، وهذه الحفاوة هي في الواقع عبارة عن الترتيبات التي تضعها في المكان المناسب لها في ذاكرتنا، وهذا المكان المهيأ اللائق يقع بجوار أشياء مشابهة أو مهمة بالنسبة لنا، فإذا دُكر صديقك رقم الهاتف الخاصّ به أمامك علي عجل، ولم تكن هناك فرصة لتسجيله كتابةً، فما عليك إلا أن تُقسّم الرقم بسرعة إلي وحدات مناسبة كأن يكون الرقم الأوّل والثاني عبارة عن تاريخ ميلادك، أو عُمرُك، أو عُمرُ زوجتك.. أو غير ذلك من الأرقام المعروفة لديك جيداً، وبهذا يتمّ الأمر لباقي الوحدات الرقمية.. وهكذا تتمّ عملية الربط بين المعلومات، وبعدها سوف تجد أن حفظ هذه المعلومات سهلة ميسورة مهما بلغ حجمها، حتى إذا شعرت بأنّها عملية مملة!!، ولكنها بالفعل تُساعدك علي حفظ أشياء كثيرة. وحاول أن تكون الأشياء التي تربط بها المعلومات الجديدة أشياء مرحة وسهلة حتى تدفع عن نفسك الملل الذي قد يُصيبك من إجراء عمليات الربط بين المعلومات.

◆ بعض أساليب الربط:

- 1- التشابه: بين المعلومات الجديدة والمعلومة الموجودة فعلاً في الذاكرة من ناحية الشكل، أو المضمون، أو الكم، أو اللفظ.. وما إلي ذلك من أوجه المقارنة.
- 2 - التنظيم: حسب طبيعة الأشياء المطلوب حفظها، وذلك بأن تُجري ترتيباً خاصاً بها، كالعقد التنزلي أو العقد التصاعدي.
- 3 - المقابل والمُضاد: وبهذه الطريقة نستطيع الربط بين المعلومة الجديدة وبين معلومة عكسها ومُضادة لها، أو معلومة تقابلها، مثل: الساخن والبارد، الصيف والشتاء.. فإذا ما تذكرت كلمة ماء، فإنك تستطيع بسهولة أن تتذكّر مُقابلها.
- 4 - التصنيف: وهي من أفضل أساليب التذكّر، حيث يمكنك تصنيف بعض المدن المطلوب حفظها علي أنّها عواصم مثلاً: لندن - دمشق - القاهرة - باريس، وبالمثل يمكنك أن تقول: الأسد - النمر - الذئب من الحيوانات المفترسة.
- 5 - التصوّر: وهو أسلوب في غاية السهولة ومن أكثر الأساليب انتشاراً، لأنّ كلّ ما تسمعه تستطيع أن تتصوّرهُ في خيالك ودخل عقلك عن طريق هذه المَلَكَة الجبارة. ومن هنا يأتي تأثير الأعمال الدرامية، والأعمال الإذاعية من خلال المؤثرات الصوتية التي تترك لخيالك مساحة شاسعة يعمل فيها، وتساعدك علي حفظ ما تسمعه جيداً في ذاكرتك، فإذا سمعت مثلاً أنّ النمر انقض علي الغزالة السريعة، فيمكنك أن تتخيّل النمر

وهو ينقض علي الغزالة، وبذلك لن تنسي الجملة، وسوف يزيد ذلك من قدرتك علي حفظ الكلمة إذا سمعت صوت الانقضاض نفسه، وما يتبعه من أصوات العراك والصراع.

6 - الرمز: من المعروف أن الرموز تساعد علي تذكر الكلمات، فاللون الأبيض مثلاً يُعتبر رمزاً للبراءة، واللون الأسود يُعتبر رمزاً للحزن.. وهكذا فإننا نحفظ الكلمات برموزها.

7 - التجميع: وهو من أهم أساليب الربط، فتستطيع مثلاً أن تربط بين الأشخاص الذين يعيشون معاً بصفة دائمة، مثل: الأزواج، وأفراد الأسرة، وزملاء العمل، وزملاء الفصل.. وهكذا.

8 - السبب: وهو يعتمد علي السبب والتأثير، مثل الربط بين: البحر والبواخر، الأمطار والزراعة، الحزن والدموع.. وهكذا، حسب الخبرات المتراكمة في ذهنك من خلال تجاربك، وظروف البيئة التي تعيش فيها.

9 - الصوت: وهو أسلوب يمكن الاعتماد عليه في حفظ الأشياء في الذاكرة، فالصوت يمكن تمييزه بسهولة والتعرف علي مدلوله وصاحبه، وقد أصبحت بصمة الصوت حالياً من المميزات الشخصية مثل بصمة اليد.