الفصل الثاني

الذاكرة.. تعريفها، وطبيعتها

لا يوجد تعريف وحيد للذاكرة يمكنه أن يُمثِّل وجهات النظر المختلفة حول هذه العملية النفسيَّة المُعقَّدة، ولكنَّ هناك مَنْ يري أنَّ الذاكرة، هي: «القدرة علي التمثل الانتقائي Selectively Represent (في واحدة أو أكثر من منظومات الذاكرة) للمعلومات التي تُميِّز بشكلٍ فريدٍ خبرة مُعيَّنة، والاحتفاظ بتلك المعلومات بطريقةٍ مُنظمةٍ في بنية الذاكرة الحالية، وإعادة إنتاج بعض أو كُلّ هذه المعلومات في زمنٍ مُعيَّن بالمستقبل، وذلك تحت ظروف أو شروط مُحدَّدة».

ويُشير «جيمس دريفر» James Driver في قاموسه الشهير، إلي الذاكرة بأنَّها: «ذلك الأثر الذي تتركه الخبرة الراهنة، هذا الأثر ــ الذاكرة ــ يؤثِّر في الخبرات المستقبلية، ومن مجموع تلك الآثار يتكوَّن التاريخ النفسي للفرد».

ويُعرِّف بعض علماء النفس الذاكرة علي أنَّها: «استعادة الماضي مع معرفتنا أنَّه ماضي، فهي تستلزم جهداً عقليًّا وإراديًّا، مع تحديد الزمان والمكان اللذين وقعت فيهما الحادثة».

ويُعرِّفها آخرون بأنَّها: « وظيفةٌ عقليةٌ تقدر علي استرجاع الماضي وتحديد الذكريات في إطار الزمان والمكان، والشعور بأنَّ هذه الذاكرة جزء من حياتنا الماضية ».

«الذاكرة» إذاً.. هي القدرة علي تذكُّر الأحداث والتجارب التي مرَّت بنا، وهي جزء حيوي للغاية في حياتنا، فهي التي ـــ بوعيٍ منا أو دون وعي ـــ تُهدينا في العودة إلي بيوتنا، وتأخذنا إلي العمل مع إشراقة كُلّ صباح جديد، وتُمكِّننا من قضاء ما نحتاج إليه، وتُساعدنا علي إنجاز كافة أعمالنا.

وهي التي تجعلنا أن نُقيم العلاقات مع أفراد أُسرتنا وأصدقائنا وزملائنا، حتى المهارات العادية كالمشي والكُلاّم، وهي نتيجة لقدرتنا علي تذكُّر الأشياء التي تعلَّمناها في سِنٍ مبكرةٍ.

يقول «جورج ميلر» George Miller : «إنَّ الذاكرة هي حفظ واستبقاء المهارات والمعلومات السَّابق اكتسابها، أي بمثابة مستودع للمعلومات والمعارف العقليَّة، ثُمَّ المهارات الحركيَّة والاجتماعيَّة المختلفة».

● طبيعة الذاكرة:

في دراسة أجراها العَالِمان «موللر» Muller ، و«بلتسيكر» Plitsker حول طبيعة الذاكرة خلصوا من خلالها إلي القول بوجود مرحلتين لتخزين المعلومات في المخ، هما:

- **المرحلة الأوَّلي:** تختص بإحداث أثر في الخلايا العصبيَّة لمَّا يتعلَّمه المرء حديثاً، وهذه المرحلة تحتاج إلي قدرٍ من التركيز الذهني، ويمكن نسيانها بسهولةٍ نتيجة لتدخُّل مؤثرات خارجيَّة تشوش عملية التسجيل.

- **المرحلة الثانية:** هي عملية (تثبيت المعلومات) التي تمَّ تسجيلها في الذاكرة لكي تبقى فتراتٍ طويلةٍ، بالضبط كما يحدث عندما تثبت الصورة الضوئية بعد إظهارها.

- **كيف تعمل الذاكرة ؟**

ظلت الإنسانيَّة زمناً طويلاً لا تعرف شيئاً مُحدَّداً عن الذاكرة، على الرغم من أنَّها تمارس دورها الطبيعي في حياة البشر الطبيعيين العقلاء، وبعد ذلك أدرك الإنسان أنَّ الذاكرة مَلَكة من مَلكات المخ، ولكن لا سبيل أمامه إلي تحليلها، أو معرفة مصدرها.

ولكنَّ الأبحاث الفسيولوجيَّة المتطوِّرة أثبتت حديثاً أنَّ هناك جزءاً في منطقة «الهيبوكمبس» Hippocampus، و«الأميجدالا» Amygdale في المخ مسؤول عن ذاكرتنا التي تحفظ الحقائق والمعلومات، فإذا جري استئصالها من مخ الإنسان، يصبح بدون ذاكرة للمعلومات.

ولكن باستطاعته أن يتعلَّم أشياء جديدة من خلال ذاكرته التعليميَّة الإجرائيَّة العمليَّة Procedures، مثل ركوب الدراجة، أو قيادة السيارة، أو العمل علي الآلة الكاتبة.

والسؤال المهم هنا: هل تُعتبر الذاكرة كائناً مُحدَّدا يُورَّث ضمن الجينات الوراثية عند الإنسان فتكون ثابتة منذ الولادة ؟

والإجابة التي توصَّل إليها العلماء ــ بالنفي المؤكَّد ــ فليس معني أنَّ لدي الإنسان ذاكرة ضعيفة أنَّه لا يستطيع أن يقوم بتدريبها وتنميتها٠

والمخ البشري يتسع لتصنيف وتخزين وتذكُّر المعلومات إلي الدرجة التي يستطيع معها هزيمة أفضل كمبيوتر في العالم، فالمخ البشري يعمل بسرعة ومرونة رائعة وغير عادية تفوق عمل أي جهاز كمبيوتر، حيث يستطيع التمييز بين أنواع الحيوانات المختلفة ــ علي سبيل المثال ــ في جزءٍ من الثانية، وبدون أدني صعوبة٠

ومع ذلك فإنَّ نظام عمل الذاكرة الطبيعي لا يمكن الاعتماد اعتماداً كليًّا، بحيث نُلقي بمفكراتنا ويومياتنا ووسائل التذكُّر المعاونة الأخرى بعيداً، ولكنّ من الضروري أن نتعرَّف علي كيفية عمل الذاكرة وعلي أسباب ضعفها حتى نعرف ما يجب علينا أن نقوم به، وما يجب علينا أن نتجنبه إذا أردنا أن نحصل علي ذاكرة قويَّة ونشطة٠

والتعرُّف علي كيفية عمل نظام الذاكرة أمرٌ سهلٌ، إنَّه يُشبه إلي حدٍّ بعيد عمل جهاز التسجيل، حيث يمكن للإنسان تسجيل

صوتـه وتخزينـه علـي شـريط ، ثُـمَّ يُعيـد الاسـتماع إليـه إذا أراد في أي وقـت.

وبالمثـل يمكـن تغذيـة المـخ بالمعلومـات وهنـاك يتـم تخزينهـا، ويسـتطيع اسـتدعاءها عندمـا يحتـاج إليهـا.

وفي جهـاز التسـجيل لا يتـم العمـل إلاَّ إذا قـام الإنسـان بالضغـط علـي مفتـاح التشـغيل، وهـذا مـا يحـدث أيضـاً بالنسـبة للذاكـرة، حيـث لا يمكـن حفـظ المعلومـات التـي يسـمعها أو يراهـا إلاَّ إذا انتبـه جيـداً؛ فالذاكـرة ليسـت جهـازاً يعمـل بمفـرده، لكنَّهـا تتكـوَّن مـن عـدة أنظمـة مُعقَّـدة تـؤدي وظائـف مختلفـة، تنتـج في النهايـة قـدرة علـي تخزيـن المعلومـات وعلـي جعلهـا مُتاحـة إذا طلـب الإنسـان اسـتدعاءها٠