

الفصل الثاني عشر

الذاكرة

قيمة الذاكرة :

لذا كرة أثر كبير في الحياة النفسية . فالإدراك الحسى — وهو أساس المعرفة — لا يقوم إلا على التجارب السابقة ، وهذه التجارب لا تظهر إلا بتذكرها . والاختراع يقوم على الصور العقلية ، وعلى المعانى المكتسبة والخبرة السابقة . والعادات التى تشغل أغلب حياة الإنسان إن هى إلا نوع من التعلم والتدريب . ولذا كرة أثر كبير في حياة كل شخص ، لاسيما عند أولئك الذين يعملون أعمالاً عقلية . والذين يشكون من ضعف الذاكرة كثيراً ما يطمعون في إصلاحها فحياة الطالب قائمة على الذاكرة ، لأنه فى حاجة إلى اكتساب المعلومات والمعارف ويحتاج المحامى أن تكون مواد القانون ، والأحكام التى صدرت عن مختلف المحاكم وشروح الشراح ، حاضرة فى ذهنه حتى يحسن الدفاع . ولا بد للتاجر أن تكون البضائع وأماكنها وأثمانها ، وأوقات هبوطها وارتفاعها ، ووجوه العملاء ، كل ذلك موجود فى صفحة ذهنه حتى يتمكن من الوقوف على قدميه فى الأسواق الكثيرة التقلب .

وليس فى تعريف الذاكرة صعوبة ، فالتذكر هو استرجاع ما حدث فى الماضى إلى الحاضر . هذه العملية تشتمل على خمس مراحل : هى الحفظ والوعى والاسترجاع والتعرف والتحديد .

الحفظ

الحفظ هو اكتساب المعلومات التي يجهلها الإنسان ، ووصولها إلى الذهن .
والحفظ إما أن يكون متعمداً ، بمعنى وجود نية الحفظ حتى يتذكر الشخص
فيما بعد الشيء الذي يحفظه ، كالذي يجلس لحفظ قصيدة من الشعر ، أو كالشيخ
الذي يحفظ القرآن ، والممثل الذي يحفظ دوره ليلعبه على خشبة المسرح . وقد
يحفظ الإنسان عن غير قصد ، دون أن تكون عنده النية لحفظ ما يقع أمامه ،
كالذي يذهب إلى دار الخيالة ، ثم يروى لك ما رآه . والحقيقة أن كل ما يقع تحت
حس الإنسان ، وكل ما يدخل في خبرته ، عن طريق البصر أو السمع أو أى حاسة
أخرى ، يعد جزءاً من محفوظات الإنسان ، فهو دائم الاكتساب لكل ما يقع
عليه بصره .

الحواس :

تنفذ المعلومات التي نكتسبها - سواء عن قصد أو عن غير قصد - عن
طريق الحواس بالطبع ، كما سبق أن بحثنا ذلك في الإدراك الحسى . وليس جميع
الناس بدرجة واحدة من ناحية إدراكهم للأشياء ، كذلك من الصعب أن يتذكر
الإنسان المحسات كلها بدرجة واحدة ، ولذا يقسمون الناس عادة بأنهم بصريون
أو سمعيون أو حركيون ، وقد سبق الكلام على هذه التفرقة في باب التصور .
فالبصرى هو الذى يسهل عليه تذكر الأشياء التي تأتي إليه عن طريق
البصر كالألوان والأشكال ، فإذا تذكر صديقاً له فإنه يستحضر صورة وجهه
ولا يستحضر صوته ، وإذا أراد أن يتذكر شيئاً قرأه في كتاب ، فإنه يستحضر رسم
الحروف والصفحة التي قرأها ، ولا يستحضر صوت هذه الحروف . وأكثر الناس

بصريون أى يتذكرون الأشياء التى وصلت إليهم عن طريق البصر .
والسمعى هو الذى يسهل عليه تذكر الأشياء عن طريق السمع ، فإذا أراد
أن يتذكر صديقه ، فإنه يستحضر نم صوته ولا يستحضر صوته ، وإذا شاء أن
يتذكر سيارة صديقه ، يستحضر نم بوقها دون شكلها ولونها .

والحركى هو الشخص الذى يتذكر الإحساس الحركى ، أى الأشياء فى حال
حركتها . ومثل ذلك الشخص إذا شاء أن يتذكر بيتاً من الشعر ، لا يكتفى أن
يتصور رسمه المكتوب ، أو يتصور سماعه ، ولكن يحاول كتابته . وحين يتذكر
الإنسان مباراة كرة القدم ، فإنه يستعيد حركة اللاعبين كأنها تجرى أمامه .
وكثيراً ما نلجأ إلى مثل هذه الذاكرة ، حين يخوننا تذكر هجاء كلمة ،
فنحاول كتابتها .

وأغلب الناس — كما ذكرنا — أوساط ، أى يجمعون بين البصر والسمع
والحركة .

الصورة التى نتذكرها قد تكون واضحة فى بعض الأحيان وقد تكون غير
واضحة . وقد تتضح عند بعض الناس حتى تقترب من الحقيقة .

وصحة الحواس ضرورية لجودة التذكر ، لأنها الأساس الأول الذى تنفذ
منه المعلومات إلينا ، وهى المنظار الذى نرى العالم الخارجى من خلاله ، فإذا كان
المنظار سليماً رائقاً صافياً ، وصلت المعلومات سليمة كذلك . ومن الخطأ أن يحفظ
السمعى عن طريق القراءة الصامتة ، ولا يجب على البصرى أن يحفظ شيئاً عن
طريق السمع .

الحفظ المتعمد :

للبحث في مقدرة الشخص على الحفظ ، يحتاج الأمر إلى استعمال مادة لاعهد للحافظ بها ، حتى نضمن جدتها المطلقة ، وحتى نعرف مقدرة على الحفظ الخالص . ولهذا السبب يلجأ علماء النفس في تجاربهم إلى استعمال المقاطع التي لا معنى لها . وهنا يجب أن يعرف الإنسان نفسه ، أو يدرس نفسه من هذه النواحي : مدى الحفظ ، وكيفية ربط المعلومات .

ما هو المدى الذي تستطيع أن تحفظه ؟ إليك تجربة بسيطة ، وهي سلسلة من الأعداد كل منها مكون من عدة أرقام ، فكم رقماً تحفظه بعد قراءة واحدة ؟

٧ ٢ ٦

٤ ٧ ٨ ٩

٣ ٨ ١ ٥ ٢

٨ ٣ ٠ ١ ٦ ٢

٧ ٤ ٩ ٥ ٣ ١ ٤

٢ ٨ ٥ ٣ ٦ ٧ ٠ ٩

٣ ٠ ١ ٥ ٤ ٩ ٢ ٣ ٥

٦ ٤ ١ ٣ ٨ ٧ ٥ ٧ ٢ ٩

٢ ٧ ٢ ١ ٣ ٩ ٤ ٨ ١ ٦ ٥

٨ ٣ ٠ ٤ ٥ ١ ٧ ٦ ٢ ٧ ٨ ٣

يجد الإنسان أنه من السهل حفظ الأعداد المكونة من ثلاثة أو أربعة أو خمسة أو ستة أرقام ، ولكن الأعداد الطويلة يجد عناء في حفظها . ومتوسط

مدى ذاكرة الطفل الذي تبلغ سنه ست سنوات أربعة أرقام ، والشخص البالغ سبعة أرقام .

هذا هو المدى المباشر للحفظ ، وهو في الأشياء القصيرة سهل ، ولذلك تنكسبها في يسر . أما إذا كانت المادة التي تريد حفظها طويلة ، فإنك تلاقى صعوبة كبيرة ، ولذلك تتغلب على عدم الحفظ بالتكرار . ولكن لنفرض أنك تحفظ مباشرة عدداً مكوناً من ثمانية أرقام ، فلماذا لا تقسم العدد إذا كان مكوناً من ستة عشر رقماً إلى قسمين ثم تحفظ كل قسم على حدة ؛ لو رجعت إلى الثمانية الأولى تجد أنك قد نسيتهما ، ذلك أن الجديد يُنسى القديم ويحجزه ويغطي عليه . هذا إلى أن العدد حين تقسمه قسمين ، فالواقع هنا أننا أمام ثلاث عمليات : وهي حفظ الجزء الأول ، والجزء الثاني ، ثم ربط الجزأين ، ولهذا لا تتغلب على ما تحفظ إلا بكثرة التكرار .

وفي هذه الحال يتشبث الحافظ بدعائم يقيمها في المادة الطويلة التي يحفظها ، حتى يقبض عليها ولا يدعها تفلت من ذاكرته .

الروابط :

احفظ هذه المقاطع التي لا معنى لها ، ثم حلل كيف وصلت إلى حفظها .
صعل - ظمس - بزج - هقع - طيم - وطح - يدط - ندف --
لاب - كدل .

هنا يلاحظ الحافظ المشابهات والمباينات ، ويخلق الروابط بين المقاطع ، ويصل المقاطع بأسماء يعرفها ، ويضمها في مجموعات . والإيقاع الموسيقي أثر كبير في مساعدة الحفظ . هذا وفي مبدأ الأمر يحفظ الإنسان الشيء لارتباطه بشيء

آخر بأى نوع من الرابطة ، ولكن فيما بعد يضرب الذهن صفحاً عن هذه العلاقات ويتذكر الأشياء مباشرة .

هذه الأرقام والمقاطع التي لا معنى لها ، يجد الشخص صعوبة كبيرة في حفظها ويحتاج إلى تكرارها مرات عدة ، وهو في الواقع يحفظها عن طريق التلازم ، وهو القانون الأول من قوانين الترابط . وكلما ربط الإنسان ما يحفظ بالروابط المنطقية وبطريق التشابه والتباين كان الحفظ أسهل ، فإذا كان ما تحفظه له معنى مفهوم ، وذلك نتيجة اتصال الأفكار وتسلسلها ، فإن الحفظ يسهل كثيراً ، وتستطيع أن تتبين ذلك من هاتين التجربتين : اقرأ هذه الكلمات ثم تذكر ما تحفظه منها ، ووازن بين هذا وبين حفظك للمقاطع التي لا معنى لها :

مدير — نشيد — إبريق — مقطم — بيت — قروش — عنب —
قطار — طالب — حصان — غيط — فراش — كنيسة — حديقة —
بدلة — تل — ريشة — مركوب — جراح — كرسي .

اقرأ هذه الكلمات ثم تذكر ما تحفظه منها :

مريض — السم — خطر — تليفون — سماعة — طبيب — سيارة —
قلق — دواء — صيدلية — راحة — سهر — صباح — زوار — تهنئة —
خروج — بستان — هواء — شفاء — صحة .

إذا فطنت في التجربة الثانية إلى أنها مركبة من سلسلة واحدة لها معنى يسير من أولها إلى آخرها ، فإنك قد تحفظ المجموعة بأكملها من مرة واحدة ، دون أن تنسى منها شيئاً .

والنتيجة التي نستخرجها من جميع هذه التجارب ، هو أن إدراك المعنى ،

أى إدراك العلاقات والروابط والصلات الموجودة بين الأشياء ، يؤدي إلى سهولة الحفظ وسرعته .

الاقتصاد فى طرق الحفظ :

يحفظ الإنسان عن طريق « التكرار » كما هو معلوم ، ولا بد أن يصل الإنسان إلى الحفظ إذا استمر على التكرار . ولكن اتباع طرق غير صحيحة فى الحفظ ، تضطر الإنسان أن يكثر من التكرار دون فائدة ، فيضيع عليه كثير من الوقت ، يضاف إلى ذلك أن اتباع الطرق غير الصحيحة فى الحفظ ، يؤدي إلى سرعة النسيان . وهناك طرق أساسية تؤدي إلى الاقتصاد فى الحفظ نجملها فيما يلي : —

١ — التسميع :

تقصد بالتسميع أن يُسمَع الإنسان ما يحفظه لنفسه ، صامتاً أو بصوت عالٍ . ذلك أن الحافظ بعد تكرار ما يحفظ مرة أو مرتين ، بدل أن يستمر فى الحفظ ، يحسن به أن يراجع نفسه ليرى إلى أى حد وصل به الحفظ ، وفى أثناء ذلك يصح حفظه بالاستعانة بالمادة نفسها الموجودة أمامه ، لأن الحفظ عملية تقوم بها مستعيناً بمساعدة المادة نفسها ، على أن تستغنى عن معونة الكتاب فيما بعد .

وقد ثبت بالتجربة أن طريقة التسميع تقتصد فى الوقت . والسرف فى هذا أنك حين تعرف أنك ستسمع لنفسك ، يكون أمامك غرض واحد هو الحفظ ، وحينئذ يقوى الباعث عليه ، وكذلك يستحثك التسميع إلى أن تستغنى عن معونة الكتاب ، ويعلمك أن تعتمد على نفسك بدونه .

٢ — التكرار الموزع بدل المستمر :

هل يحسن أن تكرر ما تحفظ دون انقطاع ، أم تقطع الحفظ على فترات ؟
وإلى أى حد تطول الفترة ؟

الواقع أن الحفظ الموزع على فترات أفضل . وفي تجربة أجراها « بيرون »
وجد أن شخصاً احتاج إلى تكرار قدره إحدى عشرة مرة ، بين كل مرة
وأخرى نصف دقيقة ، في حفظ قائمة مركبة من عشرين عدداً ، بينما احتاج إلى
ست مرات فقط ، بين المرة والأخرى خمس دقائق لحفظ قائمة تماثلها .

كذلك الحفظ الموزع يثبت المعلومات . ومن المعروف أن الحفظ قبل
الامتحان مباشرة ، أقل قيمة مما إذا سبق الامتحان الدرسي بفترة طويلة .

وإليك نتيجة إحدى التجارب في حفظ مقاطع لا معنى لها (عن جوست Jost) :

توزيع الـ ٢٤ قراءة	مجموع ما حفظه زيد	مجموع ما حفظه عمرو
٨ قراءات يومياً لمدة ٣ أيام	١٨	٨
٦ « « « ٤ « « «	٣٩	٣١
٢ « « « ١٢ « « «	٥٣	٥٥

ومن هذه النتيجة تجد أن التوزيع الطويل أخرج نتائج حسنة جداً .

٣ — الطريقة الكلية بدل الجزئية :

الطريقة الجزئية هي التي تجزئ بها المادة التي تريد حفظها إلى أجزاء ، ثم
تحفظ كل جزء على حدة ، على عكس الطريقة الكلية التي تحفظ بها المادة دفعة
واحدة دون أن تقسمها . ولكل من الطريقتين مزايا ومساوي نبينها فيما يلي : —
لنفرض أنك تريد أن تحفظ قصيدة من الشعر تبلغ عشرين بيتاً ، فتقسمها
إلى خمسة أجزاء ، كل جزء أربعة أبيات ، وهذه هي الطريقة التي يتبعها أكثر

التلاميذ عندنا ، وذلك أولاً لسهولة تعلمها ، وثانياً لأن الطالب يستطيع حفظها على أيام عدة ، ثم هي بعد ذلك الطريقة الطبيعية للأطفال ، لأن مدى عقولهم أصغر من أن يسيطر على كمية كبيرة من المادة ، ولأنهم يميلون دائماً إلى اختبار أنفسهم ، لعدم صبرهم ولعدم وثوقهم بأنفسهم ، فهم يراجعون دائماً كل جزء ، ولذا تجد محفوظات الأطفال ضئيلة الكم . أما مساوئها فهي أن القصيدة لن تكون وحدة مرتبطة ، بل كل جزء يكون منفصلاً عن الباقي ، بمعنى أنه لا يكون هناك ترابط بين آخر الجزء الأول ومستهل الجزء الثاني ، ولهذا السبب نجد من يحفظ على هذه الطريقة ، يندفع في تسميع القطعة ، حتى ينتهي الجزء ثم يقف تماماً ، فإذا ما اقتته أول كلمة من الجزء التالي ، استمر في تلاوته بسهولة ، هذا فضلاً عن انقطاع سيل المعنى الذي يسود القصيدة وهو ما لا يجب عمله ، لما للمعنى من أثر كبير في الحفظ كما ذكرنا ، وذلك يرجع لعدم وجود الترابط .

أما الطريقة الكلية ، فإنها تتلافى المساوى السابقة ، فتكون القصيدة وحدة متماسكة مترابطة يسير فيها المعنى من أولها إلى آخرها في انسجام . ولكنها مع ذلك تكون ضعيفة الحفظ لطولها من ناحية ، ولأن الحافظ إذا ما وصل إلى آخرها يكون نسي أولها من ناحية أخرى ؛ وسبب ذلك أن العقل لا يستطيع أن يلم دفعة واحدة بتفاصيل متعددة ، ولكنها من جهة أخرى تكون أقرب إلى صورة الحياة الطبيعية لأن الحياة وحدة لا أجزاء فيها . هذا وقد ثبت بالتجربة أن الطريقة الكلية أفضل من الجزئية .

وإليك نتيجة تجربة أجراها شخص على نفسه في حفظ قطعتين من الشعر طول كل واحدة ٢٤٠ بيتاً من قصيدة واحدة ، حفظ الأولى بحجراً والثانية من غير تجزئة :

طريقة الحفظ	مدة الأيام التي استغرقها	عدد الدقائق التي استنفدها
٣٠ بيتاً كل يوم ثم استعادتها حتى يستطيع تسميعها .	١٢	٤٣١
ثلاث قراءات للجميع يوميا حتى يصل إلى تسميعها	١٠	٣٤٨

٤ — التثبيت :

تثبت المعلومات التي يحفظها الشخص بالتكرار أولاً ، لأننا رأينا أن الحواطر تتداعى عن طريق التلازم ، وهو تجاوز الأشياء ، فكثرة التكرار تؤدي إلى التثبيت .

كذلك صحة المخ لها أثر كبير ، وإذا حدث أي ارتجاج في المخ ، نتج عن ذلك فقدان الذاكرة . وصحة الأعصاب لها أثر كبير في تثبيت المعلومات ، ولذا كانت الحمى أو المخدرات مما يضعف الذاكرة . ويؤدي سوء الجهاز الهضمي إلى مثل ذلك .

ومن العوامل المهمة في التثبيت الراحة بعد الحفظ ، لأنك إذا حفظت شيئاً جديداً مباشرة بعد شيء قديم ، فإن الجديد يغطي على القديم كما ذكرنا سابقاً . وللراحة أهمية أخرى أيضاً ، ذلك أن ما تحفظه يستمر ويتردد في الذهن بواسطة الصور العقلية ، فإذا سمعت نغماً موسيقية وانقطع النغم ، فإنه يخيل إليك أنك لا تزال تسمعه ، فاستعادة ما تحفظه في الذهن ، وتصوره ، يدعو ذلك إلى تثبيته .

الحفظ غير المتعمد :

إرادة الحفظ ، لها أثر كبير في الحفظ . وأغلب العلماء يؤكدون أهمية هذا

العامل ، فقد حدث في أحد معامل علم النفس في سويسرا ، أن طالباً كان المفروض أن يحفظ مقاطع لا معنى لها بعد عرضها عليه ، وبعد انتهاء مدة العرض المقررة لم يتذكر منها شيئاً ، لأنه لم يعتمد حفظها حيث لم يطلبوا منه ذلك ، ولهذا فإنه كان يتأمل في هذه المقاطع ، دون أن يحاول حفظها .

فليس شك في أن نية الحفظ تؤدي إلى الحفظ .

ولكن إذا فرضنا أن حادثة وقعت أمام الإنسان ، وليس عنده نية حفظ ما وقع ، فإنه يتذكر مع ذلك كثيراً من التفاصيل . وقد تسمع نغماً فتردده دون أن تكون عندك نية حفظه . والطفل يحفظ عن طريق اللعب والتسلية أكثر مما يحفظ عن طريق الإرادة ؛ والسرفى هذا أن كل ما يثير الاهتمام ، ويتوجه إليه الإنسان ، ويكون عنده ميل إليه ، فإنه يركز فيه انتباهه ، ويحصر له ذهنه . والحفظ على وجه العموم يتطلب الانتباه التام ، واليقظة العقلية . وفي الحفظ المتعمد يكون الانتباه إرادياً ، وفي غير المتعمد يجذب انتباه الشخص على الرغم منه ، إما عن ميل ، وإما عن أى سبب آخر .

والميل ضرورة من ضرورات جودة التذكر . فالشخص الذى يميل إلى دراسة التاريخ ، يشتغل ذهنه به وينصرف إلى قراءته ويجد في درسه لذة كبيرة ، ومثل هذا الشخص يكفى أن يقرأ كتاباً في التاريخ مرة واحدة حتى يحفظه .

الوعى والذسيان

بعد أن يحفظ الإنسان المعارف ، يحتفظ الذهن بها ويخزنها ويستبقها ، حتى إذا شاء أن يسترجمها بعد ذلك وجدها حاضرة في الذهن . ومعنى الاحتفاظ بالمعلومات هو عدم نسيانها .

وليس الوعي نشاطاً عقلياً بل هو حالة ركود .
والنسيان ظاهرة طبيعية لا بد أن تأخذ مجراها الطبيعي عند كل إنسان ،
ومثل المعلومات التي تصل إلى الذهن ، ثم تخف آثارها أو تمحى ، مثل الحائط
الذي يطلى بالدهان ، فيكون في أول أمره براقاً ثابت الطلاء ، ثم لا يلبث ذلك
الطلاء أن يمحى بالتدريج حتى يزول تماماً .

فالمعلومات تزول بعدم الاستعمال .

ولكن هل إغفال المعلومات ، وإهمالها يجعلنا نساها تماماً ؟ هناك من يقول
بأن كل ما يدخل الذهن يبقى فيه بحيث لا ينسى أبداً ، فهو موجود ولكننا
لا نستطيع أن نستحضره ، بدليل ظهور بعض الذكريات فجأة ، كما يحدث لبعض
الناس الذين تعلموا لغة أجنبية في الصغر ثم نسوها تماماً ، والسبب من الأسباب
يتكلمون بها فجأة ويتذكرونها . ولكن هذا الرأي فيه كثير من الغلو .

ومع ذلك فإن الإنسان لا ينسى تماماً ، فإنك إذا حفظت قصيدة من الشعر
ثم نسيتهما تماماً ، ثم رجعت بعد ذلك تحاول حفظها ، فإنك تجد ذلك أسهل .

ونلاحظ أن معلومات الإنسان بعد وصولها إلى الذهن مباشرة ، تكون
أسرع نسياناً مما إذا تركت برهة من الزمن تستقر في الذهن ، وتقدر هذه المدة
التي تستغرقها المعلومات في النسيان من يوم كامل إلى ثلاثة أيام . لذا يجب على
كل شخص أن يكشف في نفسه عن المدة التي يستنفدها في النسيان ، ويبدأ
بعدها أن يتذكر . ويختلف الناس في سرعة نسيانهم ، وهذا ناشئ عن اختلاف
في الطباع .

وهناك بعض الناس لهم القدرة الغريبة على حفظ كل شيء وعدم نسيانه ،
وهؤلاء شواذ لم يستطع العلم تعليل السر في ذلك . ومما يروى في باب هذه الغرائب

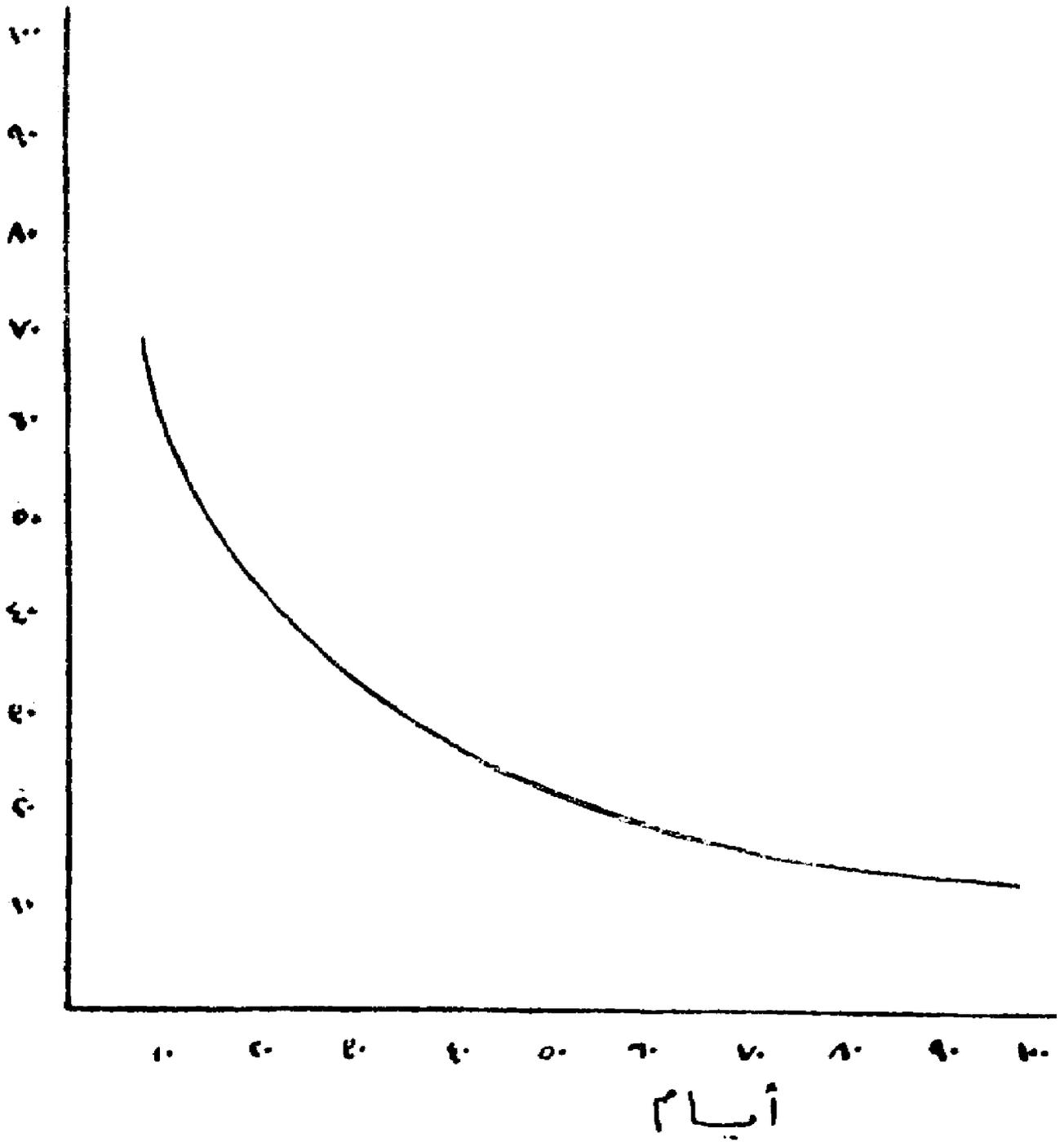
ما قيل من أن « أبا العلاء المعري » كان يصلى بالمسجد وإذا به يسمع أجنبيين يتشادان باللغة اليونانية ثم اختلفا وذهبا إلى القاضى ، الذى طلب شهود الحادث ، فقالا له لم يكن بالمكان إلا شيخ أعمى ، فأحضر بين يدي القاضى ، فروى الحديث الذى دار بينهما بتمامه ، وهو يجهل هذه اللغة كل الجهل .

وللسن أثر فى النسيان ، فالإنسان فى صغره يكون أكثر حفظاً وأقل نسياناً . ثم إذا حفظ الإنسان شيئاً بثبت ، وكرره كثيراً ، فإن نسيانه يكون بطيئاً . كذلك الأشياء التى تحتفظها بعد فهمها ، وبالطريقة الكلية ، تكون أسهل حفظاً وأبطأ نسياناً .

وقد أجرى العلماء تجارب على النسيان ، وأخرجوا ما نسميه « خط النسيان » وهو خط بياني يتضح منه سرعة النسيان فى الأيام الأولى التى تلى الحفظ ، ثم وقوف النسيان بعد ذلك ، والاحتفاظ ببعض الأشياء التى لا تنسى (انظر شكل ١١) . وللعمل على الاحتفاظ بالمعلومات ، يجب أن يتبع الحافظ الطرق السابقة الصحيحة التى ذكرناها فى الحفظ ، وهى حسن استعمال الحواس ، وفهم المعنى ، وربط المعلومات ، والتسميع ، والتكرار الموزع ، واستعمال الطريقة الكلية ، وتثبيت المعلومات ، ثم يراجع الحافظ بعد ذلك ما حفظه بين الحين والآخر ، لأن ذلك يساعد على بقاءه وعدم نسيانه .

الاسترجاع

الاسترجاع هو استحضار ما حفظه الإنسان فى الماضى إلى الحاضر . وفى كثير من الأحيان يصعب على المرء الاسترجاع ، ولو أنه يحفظ تماماً ما يريد أن يسترجعه ، ولذلك أسباب عدة ، أهمها وجود عوامل نفسية عارضة



(شكل ١١) خط النسيان

تمنع من الاسترجاع ، وتبعث على الاضطراب كالاتفاعلات الشديدة ؛ فالطالب الذى يدخل قلبه الخوف فى وقت الامتحان يضطرب ولا يستطيع أن يتذكر شيئاً ، وعلاج هذا الأمر هو الثقة بالنفس والطمأنينة .

ومنها ظهور فكرتين فى آن واحد ، فمتصادم الفكرتان وتمنع إحداها الأخرى من الظهور ، كالذى يريد أن يتذكر رقم تليفون فيظهر فى ذهنه فى نفس الوقت رقم تليفون صديق آخر ، وفى هذه الحالة يجب أن تترك الأمر أصلاً وتعود إليه بعد مدة وجيزة .

ويجب أن تعلم أنه لا يوجد فرق أساسى بين الحفظ والاسترجاع ، لأنك تسترجع نفس ما حفظت ، ولكن فى الحفظ يجرى الإنسان عملية ملاحظة ينتبه فيها ليكتسب المعلومات ، أما فى الاسترجاع فنحن نستعيدها فقط .

ولأجل أن تسهل عملية الاسترجاع ، يجب أن تربط ما تريد أن تتذكره وأنت تحفظ ، بأشياء تعرفها ويسهل عليك استرجاعها ، فقوانين الترابط لها الأثر الأكبر فى الاسترجاع ، ويجب أن تعمل دائماً على ربط المعانى بغيرها مما يكون معهوداً لديك ، ويكون شائعاً جذاباً بحيث لا تنساه . وهذا هو السر فى تسمية الناس أصدقائهم بأسماء مستعارة ، يكون الغرض منها الفكاهة ، وتكون فى الغالب مطابقة للشخص تمام المطابقة بحيث تلبسه وتشبهه ، فتكون أقرب إلى الترابط بين الشخص وبين هذا الاسم المستعار . وإذا شئت أن تتذكر التاريخ الجاف ، الذى تجد صعوبة فى حفظه ، فما عليك إلا أن تربطه بتواريخ معروفة لديك ، أو بقصة تاريخية مشوقة تقع فى نفس ذلك العصر .

التعرف

التعرف هو معرفة أن ما نسترجعه سبق أن مر بنا حقيقة . والتعرف أسهل من الاسترجاع ، فقد تجد كثيراً من الصعوبة في استحضار ما حفظته ، ولكن إذا عرض عليك الشيء فإنك تتعرف عليه ، وتؤكد أنه جزء من تجاربك الماضية . والتجارب العلمية التي تجرى على التعرف يكون أغلبها على المشومات ، لأنها أدق وأصعب في تمييزها من المرئيات والسمعيات .

وقد يكون التعرف جزئياً ، فكثيراً ما ترى شخصاً فتحدثك تنسك أنك تعرفه ، أو تشعر بنوع من الألفة بينك وبينه ، كأن تكون قد قابلته ، أو اشترت منه شيئاً ، أو صادفته في مكان ما ، ولكنك لا تستطيع التأكد من الذكر على وجه التحقيق . وعلة ذلك أن معرفته الأولى متصلة بكثير من الأحاسيس كالشوق والفرح والغضب ، ومتصلة بكثير من الحوادث ، فيكون من العسير استخلاص هذه الذكرى المعينة من بين تلك الأخطاط الغامضة من الأحداث ، ويخرج تذكر ناقصاً جزئياً .

وعملية التذكر الكاملة يشترط فيها التعرف ، إذ لا يكفي أن تستحضر ما حفظته ، بل يجب أن تعرف أنه هو هو وليس غيره . وكثيراً ما يصحب التذكر نوع من التردد أو الشك فيما نسترجعه بحيث لا يثق الإنسان بهذه الذكريات ، أوقعت حقاً أم هي وهم من اختراع الخيال ؟ وفي كثير من الأحيان تستحضر في ذهنك أحداثاً على أنها وقعت لك ، ولكنها في الواقع لم تحصل بتاتاً ، وهذا نوع من الخداع . وقد تدخل منزلاً لأول مرة فيخيل إليك أنك دخلت هذا المنزل قبل ذلك ، وأنت تعرفه ، وحقيقة الأمر أنك لم تعرفه ، وسبب ذلك يرجع في الغالب إلى وجود تشابه بين هذا المنزل ومنزل آخر تعرفه .

التحديد

تكمل عملية التذكر بتحديد المكان أو الزمان الذي وقعت فيه الأشياء التي نتذكرها . والتاريخ تحديد زماني للحوادث ، ولذلك يأخذون حادثة معينة يصطلحون عليها كبداية للتاريخ ، وترتب الحوادث بحسب وقوعها بعد هذا الزمن أو قبله ؛ فميلاد المسيح مبدأ التاريخ الميلادي ، والهجرة النبوية بداية التاريخ الهجري . ويتخذ الناس حوادثهم الخاصة لتحديد أزمنة حياتهم . وتحدد الأشياء أيضاً بنسبتها إلى المكان ، فنقول إنك عرفت فلاناً في الأسكندرية على شاطئ البحر ، أو قرأت هذا الشعر في الصفحة اليمنى من كتاب من كتب الأدب . وهذا التحديد يتطلب تذكر الصلة بين ما تسترجعه وبين الأشياء التي ترتبط بها . فتذكر الروابط المختلفة كالتلازم أو التشابه أو التضاد أو الروابط المنطقية ، أساس التحديد . وقد تحدد ما تذكره لاتصاله بانفعالات وجدانية حدثت معه ، كالم أوفرح أو خوف .

ولا يعد عدم تحديد الشيء الذي تستعيده نقصاً في عملية التذكر ، ولا عدم التعرف ، إذ يكفي أن تسترجع ما تحفظه دون أن تحدد مكانه أو زمانه أو تتعرف عليه ، هل وقع حقاً أم لا ؟ والغالب أننا لا نستطيع تحديد الذكريات إلا بصعوبة شديدة ، أما الشك في التعرف فيعد مرضاً من أمراض الذاكرة .