

الفصل السادس

الاستخدام الفعال للذاكرة

قال تعالى:

﴿ فِي كِتَابٍ لَّا يَضِلُّ رَبِّي وَلَا يَنسَى ﴾

[طه : ٥٢]

obeikandi.com

الاستخدام الفعال للذاكرة

يروى أن أحد أصحاب الذاكرة القوية في أمريكا حفظ المعلومات الموجودة في (٣٠٠) صفحة من صفحات دليل الهاتف لمدينة نيويورك، وقد اشتملت أنثذ على (٣٠٠٠٠) ثلاثين ألف اسم، ومؤسسة، وكان هذا الشخص، فيما يُذكر، أول من قال: "لم يكن الأمر صعباً ولا مستحيلاً".

يجب أن نشير إلى أن الذاكرة هي عمليات معقدة حبا لله بها الإنسان وغيره من الكائنات الحية، إلا أن الإنسان أرقى تلك الكائنات، وعملياته أكثر تعقيداً منها جميعها. فالذاكرة ليست عضواً مثل سائر أعضاء الجسد. فعندما نقول إن فلاناً يتمتع بذاكرة جيدة، إنما نعني في الواقع أنه يقوم بعمليات دماغية معقدة ودقيقة يستخدم فيها ما حباه الله من مخ وذكاء وفطرة وصفاء نفس. وقد عرفنا عن بعض رواة الشعر العربي مثل: حماد الراوية، والذي اشتهر بهذا الاسم، أنه حفظ في ذاكرته أكثر من (١٠٠,٠٠٠) مئة ألف قصيدة ومقطوعة شعرية، لأكثر من (١٠,٠٠٠) عشرة آلاف شاعر، أو يزيد، وما خلط بعضها ببعض.

ويمكن تحسين أنشطة عملية التذكر مثلما يمكن تنمية مهارات لعبة الشطرنج، أو كرة التنس الأرضي مثلاً، إلى حد ما. ولا شك أن هذا الأمر هو

من الأخبار السارة، أليس كذلك؟ فإن الإنسان المُذَكَّرَ الذي يريد النجاح يحتاج إلى تقوية ذاكرته واستخدامها بشكل فعال، وهذا ما سنبينه هنا.

كما أن أسباب ضعف الذاكرة وسوءها يمكن تحديدها كي يتم تجنبها، ويمكن اتخاذ عدد من الخطوات الإيجابية الفعالة لتحسين عمليات الذاكرة وأدائها.

لماذا ننسى؟

١- التفكير السلبي

يعتذر أكثر الناس عن أخطائهم بسبب النسيان مما يعزز هذه الظاهرة، وبالتالي يصبح التذكُّر أمراً صعباً نسبياً. فعلى سبيل المثال: "يصعب عليّ جداً تذكر الأسماء!" أو: "إنني لا أستطيع تذكر الأرقام بتاتا". وغالباً ما تشجع مثل هذه الأعذار الواهية الذهن، أو الدماغ، على عدم التذكر. وبالتالي، يعتذر الإنسان عن نفسه، ويقبل العذر منها، ويطمئن إلى الراحة، وأن النسيان عذرٌ شرعي مقبول، حتى أن الله سبحانه وتعالى لا يحاسب على النسيان: "رُفِعَ عن أمّتي ثلاثٌ: الخطأ والنسيان وما استكْرهُوا عليه". حاول ألا تقلل من إمكانية أي جزء من ذاكرتك إذ أن هذا يساعد جداً على إنشاء ما يسمى: "العوائق الذهنية". وإن الخطوة الأولى لتحسين عمل الذاكرة هي أن تعتقد أنك قادر، بحول الله وعونه، على التذكر، وأن تستبعد كل الأفكار السلبية التي تحول دون ذلك.

٢- الانطباع الضعيف

إن من السهل جداً نسيان أي أمر لم يترك في ذهنك انطباعاً قوياً وجيداً. وقد يكون هذا نتيجة لأي من الأمور الثلاثة التالية:

١- عدم الانتباه للفكرة.

٢- الاعتقاد بأن الفكرة لم تكن هامة لك.

٣- عدم الاهتمام بتعلم الفكرة وبذل الوقت والجهد اللازمين لتعلمها،
مهما كانت.

٣- عدم الاستعمال

إن الذاكرة تعمل مثل العضلات في الجسم تماماً، تقريباً. إذا لم تستخدمها تُضمّر، بوجه عام. لذا، يجب استخدام الذاكرة بشكل مستمر كي تتمكن من أداء وظيفتها بشكل ممتاز. وقد درس الطبيب النفسي الألماني هيرمان إيبنجهوز مهارات الذاكرة واكتشف بعض الإحصائيات الرائعة: إن الإنسان ينسى ٧٠٪ مما تعلمه قبل ساعة واحدة. كما ينسى الإنسان قرابة ٨٤٪ مما تعلمه خلال (٤٨) ثمان وأربعين ساعة. وتعتمد هذه الأرقام على عدم استعمال ما تعلمه الإنسان بعد فترة التعلّم الأولى. وبهذا نلاحظ أن عدم استعمال المادة التي تعلمتها هو مصيبة كبيرة.

٤- التشوش

إذا تعرّض الطالب لحالة سيئة من حالات التعلّم والدراسة أثناء قيام الذاكرة بعملياتها المألوفة، أو إذا تعرض الطالب أو الدارس لحالة من السكون أو الاضطراب بعد عملية التعلّم، فقد يؤدي هذا إلى حدوث تشوش في أعمال الذاكرة، مما يؤدي إلى النسيان. فعلى سبيل المثال: لا يستحسن دراسة مادة الهندسة بعد دراسة مادة الجبر مباشرة، إذ أن ذلك سيؤدي إلى اضطراب عمليات الذاكرة بسبب تشابه المادتين ورموزهما. وكذلك، سيكون من الصعب

تذكر خطبة سحبان بن وائل، بعد حفظ معلقة عنتر بن شداد. كما يصعبُ أيضاً تذكُّرُ الأمور بعد فترة من الفرح والسرور والاستثارة الجسمية والذهنية والعاطفية. فعلى سبيل المثال: لا ننصح بدراسة مادة التاريخ، ثم الذهاب لمشاهدة المباريات النهائية لكأس العالم للفريق الذي تشجعه، إذ أن دماغك سيكون مشوشاً جداً ومتداخلاً، ولن تستطيع تذكر المادة التي درستها بعد ذلك بسهولة ووضوح.

٥- عدم التدريب

كثيرون هم الذين يشكون من ذاكرتهم، وأنهم ينسون كثيراً، وأنهم لا يتذكرون كثيراً من الأمور. والغريب في الأمر أن أقل من ١٪ من المدارس يعطون محاضرات، أو ندوات، أو دورات دراسية عن عملية التذكر والنسيان؛ أسبابها، وأهم مظاهرها، وعلاجها، ويكاد يكون هذا العدد أيضاً مبالغاً فيه. وغالباً ما تقع الأخطاء في هذا الباب بسبب الجهل المحض بهذا الموضوع الحيوي الهام.

فعلى سبيل المثال: هل تعلم أن الدماغ البشري قادرٌ، بفضل استعداده الفطري الذي حباه الله به، أن يتعلم الأمور، بل ويحفظها، من المرة الأولى؟ وكيفنا دليلاً على ذلك قصة الأصمعي، والخليفة الذي كانت لديه (٣) ثلاث جوارٍ؛ إحداهن تحفظ من المرة الأولى، والثانية، من المرة الثانية، والثالثة، من المرة الثالثة. وكيف كان الخليفة يأمر الجواري أن يجلسن خلف الستر عندما يأتيه الشعراء ينشدونه مديحهم وأشعارهم. فيلقي أحدهم القصيدة محبرةً مدبجة. وما يكاد أن يفرغ من الإلقاء، إلا ويقول له الخليفة: "إن جاريتي تحفظ

هذه القصيدة، فما هي جديدة. تعالي يا فلانة. أسمعنا قصيدة فلان. وتسمعه الجارية القصيدة بأكملها؛ إذ تكون قد حفظتها بعد سماعها للمرة الأولى. وبعد أن تلقي الجارية القصيدة، تكون الجارية الثانية قد سمعتها مرتين فتحفظها هي الأخرى. فيطلب منها الخليفة إلقاءها. وتأتي الجارية الثالثة، وقد سمعت القصيدة للمرة الثالثة فحفظتها. فيطلب منه الخليفة تسميع القصيدة فتسمع الحضور القصيدة كاملةً. وقد ارتبك الشعراء من ذلك، ووطن لذلك عبد الملك بن قُرَيْبٍ الأصمعي، الأديب المعروف. فكتب قصيدة بدوية الألفاظ، فصيحة، غريبة الألفاظ جداً. وألقاها عند الخليفة، فقال له: هذه قصيدة معروفة، ودعا الجارية التي تحفظ من المرة الأولى، فلم تستطع إعادتها، ثم حاولت الثانية، فلم تستطع إكمالها، ثم حاولت الثالثة، فلم تستطع هي الأخرى أيضاً.

والشاهد هنا أن هناك من يستطيع الحفظ من السماع الأول، وهناك من يستطيع الحفظ من القراءة الأولى، وهذا كله من فضل الله سبحانه وتعالى.

وهل تعلم أيضاً أن الدماغ يخزن المعلومات فيه باستخدام الحواس الثلاثة الأساسية وهي: البصر، والصوت، والشعور. طبعاً، نحن نتذكر حاستي الذوق والشم، إلا أن جزءاً صغيراً جداً تم تخصيصه في الدماغ البشري لهاتين الحاستين وما يتعلق بهما، بقدرة الله سبحانه وتعالى مقارنة بالحس البصري.

وهل تعلم أيضاً أن الحمض الأميني قد ارتبط بموضوع تعزيز الذاكرة وتحسين قدرتها بسبب الدور الذي يلعبه في نقل الرسائل العصبية من الدماغ إلى سائر أجزاء الجسم؟ وهذه حقيقة علمية أكيدة. ويجب أن تقرأ كتاباً عن

الأنشطة الدماغية، والسيالات العصبية، وطرق التفكير. ونصح بقراءة كتاب
في هذا الموضوع لزميلنا الدكتور إبراهيم عبد القادر الحارثي^(١).

* * *

(١) "تعليم التفكير"، طباعة دار الشقري، الرياض، ١٩٩٨م.

الخطوات التي تساعد على التذكُّر

١- الانتباه

إن أول خطوة، وأهم خطوة لتطوير عملية التذكر وتحسينها هي الانتباه لما تعمل في كل مرة تعمل فيها أي واجب ما. فأثناء الدراسة مثلاً، ابدأً بملاحظة المكان الذي توجد فيه المعلومات الهامة على الصفحة التي تقرأها. وانتبه أيضاً إلى كيفية عرض هذه المعلومات، وانتبه إلى الرسوم والأشكال التوضيحية المرافقة لها. والعجيب أن كثيراً من الناس يألفون ما يشاهدون حتى أنك إذا سألتهم ما لون طلاء الغرفة التي يجلسون فيها، أو لون الستائر، لم يتذكروا ذلك. ولو سألتهم عن رقم لوحة سيارتهم لما عرفوه، علماً بأنهم يملكون السيارة ذات اللوحة ذاتها منذ عدة سنوات. بل لو سألت أحدهم عن رقم هاتفه المنزلي لما استطاع أن يتذكره بسهولة، معذراً بأنه: "قلما يتصل ببيته، أو إن الرقم جديد". وقد لا تكون معرفة هذه الأمور هامة جداً، إلا أن تعلم الانتباه إلى ما يحيط بك أمر ضروري جداً لتطوير عمل الذاكرة وتحسين أدائها.

٢- احصل على المعلومات الصحيحة بشكل سليم

تأكَّد من فهم المعلومات التي تدرسها بشكل سليم. وقد يبدو هذا الأمر بسيطاً للغاية، إلا أنه هام جداً، وخاصة عند دراسة الإحصائيات، والأرقام، وغيرها. حاول التركيز أثناء القراءة لتصل إلى الفهم السليم للمادة التي

تدرسها. فإذا كنت في حفلة عامة، انتبه إلى الأشخاص الذين تتعرف عليهم. تأكد من فهم أسمائهم وتذكرها، وأعد الاسم إذا أردت أن تحفظه، أو اطلب بطاقة الشخص لتتذكر اسمه ورقمه إذا أمكن.

٣- أكد لنفسك أن قادر على التذكر

إذا أكدت لنفسك عدة مرات، وعلى فترات متقاربة ومتباعدة، أنك قادر، بعون الله، أن تتذكر فإنك ستحقق جزءاً هاماً من عملية تطوير عملية التذكر وتحسينها. كما أنه هذا التأكيد هو عملية سليمة ومناسبة لكل فرد يريد تطوير نفسه. وإن الثقة، بعد الله، بالنفس، يعطي الفرد راحة نفسية كبيرة، ويشجعه على إجراء المزيد من العمليات الذهنية المعقدة، وذلك بأن يفتح قنوات التفكير التي كانت قد أغلقت سابقاً لأي سبب من الأسباب. وإن المرء لن يستطيع أن يفعل إلا ما يعتقد أنه قادر على فعله والقيام به.

٤- طور رغبتك في الموضوع

إن الرغبة في تذكر المعلومات غالباً ما تكون موجودة لدى كثير من الناس، إلا أنه إذا عظمت الرغبة فيه تصبح عملية تذكره واستدعائه من الذاكرة أسهل وأسهل. فإذا التقيت بشخص ما في مكان أو حفلة أو لقاء معين، وأحببته، فإن الرغبة في تذكر اسم هذا الشخص، ورقم هاتفه للاتصال به تكون أسهل للتذكر من الشخص الذي لم تشعر برغبة في اللقاء به ثانية. وهكذا، فإنك إذا علمت أن الكتاب الذي تقرأه ستختبر فيه، فإن جهودك لمذاكرته، وفهم ما فيه، وحفظ ما يمكنك منه ستزداد بشكل ملحوظ، إذا أدركت أنك ستحصل على درجات جيدة في هذه المادة.

٥- افهم الموضوع جيداً

قد يبدو لك الأمر لدى قراءة الكتاب، أو المادة التي تدرسها، واضحاً جداً، ولكن مهما كانت درجة الوضوح، تأكد من أنك قد فهمت المادة وتمثلتها جيداً، وأنت تريد أن تتذكرها جميعها. وتطبق هذه القاعدة بشكل متساوٍ على كل من: الشعر، والرياضيات، والفيزياء، والتاريخ، والعلوم، والقرآن الكريم، والحديث وغيرها من المواد، إذ أنه كلما فهم الموضوع، وهضمت المادة تماماً كان تذكرها أسهل بكثير على الدماغ.

٦- حاول أن تكون مُبدِعاً

إن إحدى أقوى طرق التذكر هي إطلاق العنان للخيال. حاول أن تحول المادة التي تدرسها إلى صور ذهنية تستشعرها وتستحضرها وتستمتع بها. استبدل الأسماء بصور حقيقية، وحاول أن تتفنن إلى أبعد حد ممكن لتستطيع حفظ ما تقرأ، وفهمه، ومن ثم تذكره عندما تريد ذلك. حاول أن تلون البيانات، على الأقل في ذهنك. واربط البيانات التي تدرسها بكل من البصر، والصوت، والذوق، والرائحة، كلما أمكنك ذلك.

٧- استخدم طريقة التكرار

بعد دراسة المادة المطلوبة للمرة الأولى، وبالتحديد بعد (١٥) خمس عشرة دقيقة، راجع ما قرأت، ثم حاول مراجعة المادة ذاتها بعد (٤٨) ثمان وأربعين ساعة. وقد أشرنا آنفاً إلى أن الله حبا للإنسان بذاكرتين؛ الأولى: على المدى القصير، والثانية على المدى الطويل. وإن أكثر ما نستودعه في الذاكرة يتوضع

احصل على المعلومات الدقيقة

وبشكل جيد



"تأكد من تكرار الاسم الجديد للشخص الذي تتعرف عليه لتستوضح ذلك وتعزز

حفظ الاسم؛ وبذلك لن تنسى الاسم بسهولة..."

في نطاق "المدى القصير". فعلى سبيل المثال: إذا بحثت عن رقم في دليل الهاتف للاتصال به، فإنك ستذكره مدة كافية للاتصال به، ثم يتلاشى الرقم من ذاكرتك. وهذا ما نسميه بذاكرة "المدى القصير". وأما إذا تعلمت السباحة، أو ركوب الدراجة، فإن تعلمهما يتطلب الكثير من التكرار، وبالتالي لن تنسى

هاتين الرياضتين أبداً ما حييت، اللهم إلا في حالات نادرة جداً. إننا نحتاج إلى تكرار العمل عدة مرات كي يرسخ تماماً في الذاكرة الطويلة الأمد. ولعل أفضل طريقة للدراسة هي أن تقضي (٦) جلسات دراسية، مدة كل منها (١) ساعة واحدة على دراسة الموضوع ذاته، بدلاً من دراسة الموضوع ذاته لمدة (٦) ست ساعات متتالية. وستساعدك هذه الطريقة في تعزيز موضوع الدراسة بشكل كافٍ ليُجعله يتوضَّع في الذاكرة الطويلة الأمد، وليس في ذاكرة المدى القصير.

٨- حاول أن تنشئ صوراً في ذهنك

غالباً ما تتشكّل هذه العملية المفتاح السري لعملية الحفظ والمذاكرة، إذ تساعد الصور التي تنشئها عن الموضوع في ذهنك على أن يقوم الدماغ بعمله في الحفظ والتذكُّر بالطريقة الطبيعية التي يجب أن يعمل بها. فإله سبحانه وتعالى لما علّم آدم الأسماء، عرض عليه صورها وأشكالها، فرسخت في ذهن أبينا آدم، واستقرت في ذاكرته، وانتقلت بعد ذلك إلى أبنائه جميعاً، ونحن منهم. وعادة ما يخزن الدماغ الصور والرسوم والأشكال، وليس الكلمات والمفردات. فعندما يفكر المرء بالحليب مثلاً، تخطر في باله صورة الحليب، وليس كلمة حليب. وغالباً ما يتصور كثير من الأشخاص، عندما تسألهم عن الحليب كأساً من الحليب، أو علبة من الحليب، أو قارورة من الحليب، أو قد يتذكرون البقرة، أو الشاة، أو العنزة، أو الناقة وضرعها الذي يدرُّ الحليب. فإذا استخدمت طريقة التخزين العادية للمعلومات، وإذا استخدمت طريقة تخيل صور الأشياء التي تريد تذكرها يمكنك تحسين قدرتك على التذكر،

استخدام الصور الذهنية



"ستتحسن مهارات التذكر لديك إذا بدأت استخدام "الصور الذهنية" لما تريد دراسته وتذكره. وكلما كانت الصورة التي تنشئها في ذهنك عن هذه المادة غريبة، أو غير عادية، سيزداد احتمال تذكرها، وتذكر الكلمات أو المفردات المرتبطة بها أكثر وأكثر."

وبالتالي تنشيط ذاكرتك، وتحسين أدائها. حاول تغيير الكلمات والأفكار إلى صور، وادرس تلك الصور، وليس الكلمات.

وهل تعلم أن المرء يمكنه استخدام دماغه كجهاز تلفزيون لتحسين طريقة تذكره لأي مادة يدرسها؟ نعم، باستطاعتك أنت أن تفعل ذلك أيضاً. كل ما تحتاجه هو أن تفكر بالمادة التي تريد دراستها، ثم تحاول تعزيز هذه المادة تماماً كما يتم تعزيز إنتاج شريط تلفزيوني في استديو الإنتاج التلفزيوني. حاول أن تكون الألوان أقوى، وحاول تركيز فتحة الكاميرا، وحاول أن تكون الإضاءة أقوى وساطعة، وحاول أن تكون الصورة أنقى وأوضح، وضع مع ذلك صوتاً واضحاً جميلاً ومعبراً إذا أمكن، واربط مع الصورة والصوت المشاعر الجياشة القوية المحببة إلى الناس والتي تبقى معهم أطول فترة ممكنة، وسيشاهدون الفيلم، أو الشريط، وستعيش القصة في أذهانهم سنوات طويلة جداً، والله أعلم.

٩- تعلم أسلوب الربط

لعل أسهل طريقة للتذكر هي الربط، وهي عملية تذكر أمرٍ ما لارتباطه بشيء آخر يذكرك به. ولا تتطلب هذه الطريقة أكثر من شيء من الانتباه، وشيء من التصور الذهني. فعلى سبيل المثال: إذا أردت أن تتذكر إحضار قلم ودفتر وكتاب معك إلى الفصل، تصور أنك لن تستطيع الكتابة بدون قلم، ولا القراءة بدون كتاب، ولا الكتابة بدون دفتر أو ورق. وضع القلم والدفتر والكتاب في مكان يسهل عليك تذكره لأخذها معك عند الذهاب إلى المدرسة. وستتذكر، دون شك، إحضار القلم والدفتر والكتاب معك بشكل جيد.

١٠- تدرب على التذكر في كافة الأحوال

إذا تعود المرء على التذكر فقط في الحالات الهامة، فلن يستطيع استحضار المعلومات التي يريدها عن المادة المطلوبة أثناء الاختبار. فإذا كانت لديك معلومات هامة تريد حفظها وتذكرها حاول أن تكتبها على بطاقات فهرسة صغيرة ٨×١٢ سم، واكتبها على هذه البطاقات، وخذها معك أينما ذهبت. ثم حاول مراجعة البيانات الموجودة على تلك البطاقات كلما سنحت لك الفرصة. ادرس المادة من تلك البطاقات، وتدرّب على عملية تذكرها. وقد يكون هذا الأمر غريباً بعض الشيء، ولكن لا بد من العمل، فإن العبقورية، كما قيل، هي ألف جزء، تسعمئة وتسعة وتسعون جزءاً منها عمل، وجزء واحد من الألف هو "الموهبة"، فلا تعتمد على مواهبك فقط، بل يجب أن تتدرّب، وبشكل مكثف دوماً.

١١- ادرس موضوعات متباينة

يحتاج اللاشعور إلى فترة كافية يفرز فيها المعلومات، ويصنّفها حسب أولوياتها، ليتم تخزينها في الدماغ حسب التصنيف الذي أشرنا إليه آنفاً في المدى القصير، والمدى الطويل الأجل، كي يتم حفظ تلك المعلومات وإمكانية استرجاعها بشكل منظم بعد حين. ولتسهيل هذه المهمة، يستحسن ألا يدرس الطالب مادتين متشابهتين وراء بعضهما، مثلاً: لا تدرس مادة الجبر، ثم تدرس بعدها مباشرة مادة التفاضل والتكامل، ولا تدرس مادة الفيزياء، ثم بعدها مباشرة الرياضيات.

١٢- قلُّ التشوش

حاول أن تقلل من المشاغل والمقاطعات أثناء جلسة الدراسة. ومن الأفضل جداً أن يدرس الفرد قبل أن يأوي إلى الراحة والنوم، إذ يحتاج الدماغ أن يرتاح أيضاً ويفرِّز الأمور التي تعلمها ودرسها، ويقوم بتخزينها بالطريقة السليمة والمناسبة حسب أولويات تلك المواد التي درسها وتعلمها. لا تدرس بعد مشاهدة المباراة التي تحبها مثلاً، أو بعد الحفل الغنائي، أو سماع الأغاني التي ترغب بسماعها، ولا حول ولا قوة إلا بالله، إذ أن هذا يزيد المشاغل والإثارة الدماغية مما يعطل إمكانية الحفظ والفهم والتذكر، وبالتالي يشوش الذهن والذاكرة.

١٣- ادرس الكليات، وليس الجزئيات

تذكّر أنه سواء إذا كانت الدراسة لنص من الشعر والأدب، أو سورة من القرآن الكريم، أو نظرية رياضية، أو مبحث في الكيمياء والفيزياء، فإن الدماغ يؤدي أفضل وظيفته له عندما نستخدم طريقة التصور الذهني، والصور الواضحة التي نربط بينها وبين المعلومات التي ندرسها. فحتى إذا طلب منك تحضير جزء من المادة في فصل من فصول الكتاب المقرر، حاول قراءة الفصل كله، وتصور ما فيه بمجمّله، إذ أن هذا يساعدك على تذكر المادة بشكل أسهل وأفضل. بل لسبب لا يمكننا إدراكه، قد يتفاوت مستوى فهم المادة الإجمالية ذاتها أثناء الدراسة، فما بالك أثناء دراسة جزء منها فقط؟ استخدم مفهوم البداية - النهاية - الوسط أثناء الدراسة، إذ أن الدماغ البشري، لسبب تجهله، يتذكر البدايات ثم النهايات ثم ما في الوسط. ولعل أضعف عملية للتذكر هي تذكر ما في وسط المادة التي ندرسها، فيجب الانتباه إلى هذا المفهوم وتطبيقه

على الدراسة. ويستحسن دراسة وسط المادة بشكل أكثر تركيزاً للحصول على درجات أفضل.

١٤- تدريب على استعمال ما تتعلم

أكثر من مراجعة المادة التي تريد تذكُّرها، وأكثر قراءتها وتكرارها واستخدامها كي ترسخ في ذهنك. وهذا ما يُنصح به أثناء حفظ القرآن الكريم: الحفظ - المراجعة - التكرار - الاستخدام - العودة للمراجعة بعد فترة من الزمن للتأكد من عدم النسيان. تذكُّر: ليس هناك أفضل من الاستخدام والممارسة لتحسين الذاكرة وعملياتها المعقدة.

تدرب على التذكُّر في كافة الأحوال



"تأكد من محاولة مراجعة المادة التي درستها وتعلمتها أثناء الاستجمام، وفترة الراحة، أو إذا كنت تمشي للرياضة بمضردك، أو مع أصدقائك، وبذلك ستتحسن ذاكرتك ولن تنسى بسهولة" ...

التدرب على استخدام الصور الذهنية

تعلم كيف تربط كلمة بصورة لتتعرف على عملية الربط الذهني. واعلم أن مهارات الذاكرة ستتمو وتتحسن جداً باستخدام طريقة الصور الذهنية وربطها مع المفردات المستخدمة للدلالة عليها. وتذكر أيضاً أنه كلما كانت الصورة غريبة أو غير منطقية، يحتمل أن تكون إمكانية حفظها وتذكرها أكبر وأفضل.

ويمكن استخدام الأفكار التالية لإنشاء صور ذهنية واضحة ومتميزة في الدماغ لاسترجاعها لاحقاً عند الحاجة إلى استخدامها:

- ١- تصور حدوث عملٍ ما يرتبط بالمفردات التي تدرسها.
- ٢- حاول تشكيل صورة غير متناسبة مع الكلمة، أو الفكرة في ذهنك.
- ٣- حاول أن تنشئ في ذهنك صورةً مبالغٌ بها عن الموضوع الذي تدرسه.
- ٤- استبدلْ بالدور العادي للمادة التي تدرسها دوراً معكوساً له. أي: على سبيل المثال: إذا أردت إرسال رسالة، تخيلْ أن "ثلاجة" مثلاً، ستوضع في سيارة، ويتم أخذها إلى المنزل أو الورشة، ولا تتصور العبارة ذاتها.

حاول تحسين مهارات الذاكرة بالتدرب على الربط بين المفردات والأشياء باستخدام الصور الذهنية لها. فعلى سبيل المثال: عندما تريد الربط بين كلمة مائدة وكلمة طعام، استحضراً أولاً صورة المائدة، أو الخوان على الأرض،

والأطباق الموجودة عليه، وهي صورة لمائدة تعرفها وتتناول طعامك عليها يومياً، ثم لربط المائدة بالطعام، تذكّر الطعام الذي تحبه أكثر من غيره، والذي تأمل أن تأكله اليوم في الدعوة. وبما أن الصورة تتضح في ذهنك بهذا الشكل، فإنك ستذكرها بشكل جيد، ولن تنساها لفترة طويلة.

ويمكن أن تستمر عملية الربط بين المفردات والصور التي تدل عليها بهذا الشكل المفيد. وباستخدام هذه الطريقة المفيدة للتذكر بالربط، باستخدام الصورة الذهنية الحاضرة، ستنشأ في ذهنك سلسلة من التدايعات والترابطات الذهنية التي تذكرك بكل ما تريد تذكره.

وبهذا الشكل يمكنك تحسين مهارات التذكر لديك، وتحسين قوة الذاكرة القصيرة الأجل والطويلة الأجل التي تستخدمها بشكل كبير في حياتك العامة والدراسية. وستساعدك طريقة التصور الذهني، والربط بين المفردات والصور، على حفظ الأسماء، والجداول، والأمكنة، والأحداث، والأمكنة، وأي شيء تريد حفظه واستذكاره في حياتك الدراسية والعملية عامة.

وسيساعدك الجدول التالي بتذكر بعض الأمور والمواضيع الهامة في حياتك، وربطها وتصورها الذهني.

الجدول ٥

إنشاء الترابط الذهني بين كلمات مختلفة

المادة	فكرُ بما يلي...	الربط...
المائدة	خوانٌ كبيرٌ للطعام، أو طاولة طعام كبيرة عليها مختلف الأطباق التي تحبها وتشتهيها.	المائدة بالطعام
الجوز	آلاف الحبات من الجوز الكامل في غلافه، والمكسر	اربط الجوز بالكلمة الدالة عليه
المرآة	مئات القطع من المرايا الصغيرة تحيط بغرفتك من كل مكان	المرآة والصورة التي تعكسها
القارب	تصور قارباً ضخماً تركبه على سطح الماء	القارب - الطفو على الماء
النار	تصور أنها تلتهب وتضطرم ويتكسر جمرها ويشتد حرها	النار - العذاب - الحريق
...

راجع النقاط التالية:

لماذا ننسى؟

- ١- التفكير السلبي.
- ٢- الانطباع الضعيف.
- ٣- عدم الاستعمال.

٤- التشوش.

٥- عدم التدريب.

الخطوات اللازم اتباعها لتحسين القدرة على التذكر:

١- الانتباه.

٢- احصل على المعلومات الصحيحة بشكل سليم.

٣- أكد لنفسك أن قادرٌ على التذكر.

٤- طور رغبتك في الموضوع.

٥- افهم ما يُقال جيداً.

٦- حاول أن تكون مُبدِعاً.

٧- استخدم طريقة التكرار.

٨- حاول أن تنشئ صوراً في ذهنك.

٩- تعلّم أسلوب الربط.

١٠- تدرب على التذكر في كافة الأحوال.

١١- ادرس موضوعات متباينة.

١٢- قلّل التشوش.

١٣- ادرس الكليات، وليس الجزئيات.

١٤- تدرب على استعمال ما تتعلم.

الشكل ١٣

