

ندوة
شخصية
ناجحة

تقوية الذاكرة والتغلب على النسيان

الدكتور

علي راشد

الحائز على جائزة الدولة التشجيعية
فئة أدب الأطفال

رسوم

أسامة أحمد نجيب

الطبعة الأولى

دار الفكر العربي

سعد تلاميذ وتلميذات الصف الثاني الإعدادي

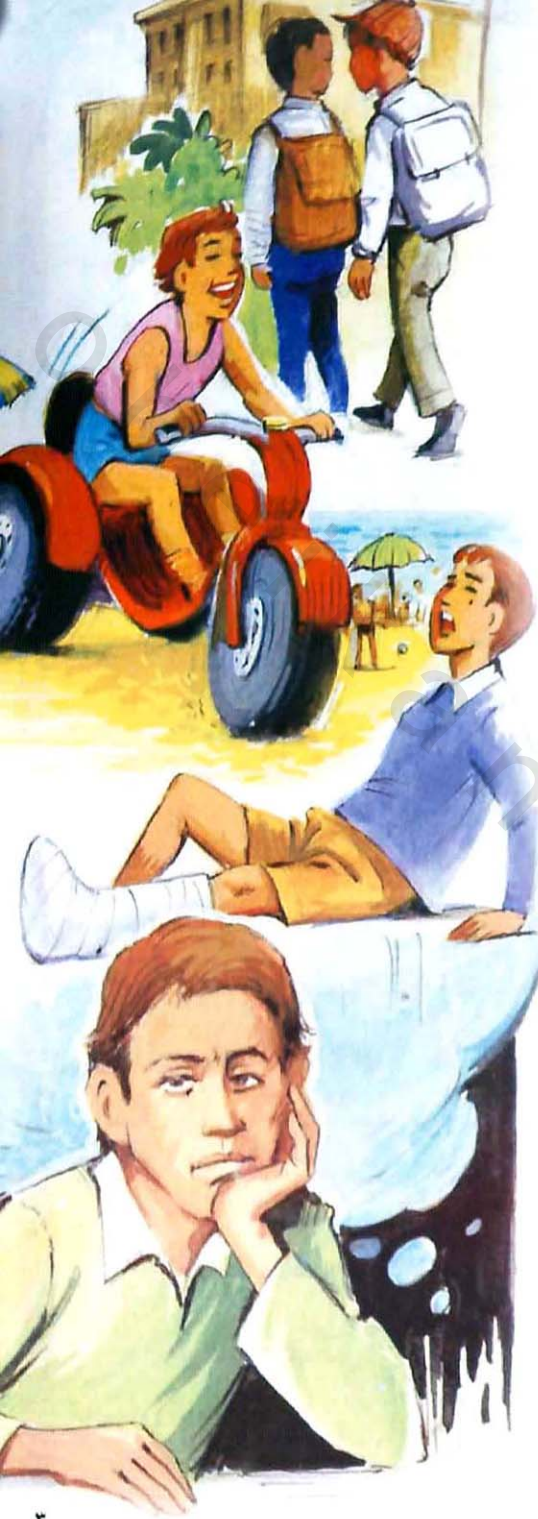
عندما تم إبلاغهم في بداية العام الدراسي أنه في منتصف

كل يوم اثنين من كل أسبوع - وبالتحديد من الساعة الحادية عشرة وحتى الثانية عشرة - سيكون هناك لقاء ثقافي حر مع أستاذهم المفضل المعلم «سراج الدين» لمناقشة العديد من الموضوعات والأفكار والقضايا التي تهمهم، والمشكلات التي تواجههم في حياتهم.

ومن أهم أسباب سعادتهم بهذا اللقاء، أنهم يحبون معلمهم «سراج الدين»، الذي يقوم ليس فقط بإكسابهم المعارف والمعلومات العلمية والثقافية والدينية؛ بل يقوم أيضا بتنمية العديد من المهارات المتنوعة لديهم، ويعمل على تنمية الاتجاهات العلمية، والقيم، والميول والاهتمامات وحب الاستطلاع لديهم، علاوة على أنه قدوة صالحة لهم في شتى الجوانب، وهو دائما يشجعهم على إبداء الرأي في حرية، وبحث فيهم الثقة بالنفس، والحماس في العمل، ويحثهم دائما على الإبداع والتفكير الفعال في الأداء والعمل.

وفي يوم الاثنين التالي كان اللقاء السادس بين هؤلاء التلاميذ والتلميذات وأستاذهم الخبوع «سراج الدين»، الذي قدم لهم التحية فردوها بأحسن منها، ثم بدأ معهم في هذا اللقاء قائلا:

أبنائي وبناتي الأعزاء.. يسعدني أن أكون معكم في اللقاء السادس لنتناقش ونتحاور في موضوعات وقضايا تتعلق بتنمية شخصية الفرد. وإذا كنا قد تناولنا في اللقاء الأول «العلم والتفكير العلمي»؛ وفي اللقاء الثاني «القدرة على الإبداع»، وفي اللقاء الثالث «مقومات الشخصية الإيجابية»، وفي اللقاء الرابع «الثقة بالنفس وتقدير



قيمة الذات : وفي اللقاء الخامس
تقدير قيمة الوقت : فإننا سوف
نتناول في هذا اللقاء السادس
موضوع : «تقوية الذاكرة والتغلب
على النسيان».

استمر المعلم «سراج الدين»
في حديثه لتلامذته قائلا :

ذاكرة الإنسان

- لكل منا ذاكرته التي
تحفظ له المعلومات والمعارف التي
اكتسبها، وتخزن له كل المهارات
التي مارسها، والخبرات المختلفة
التي مر بها.

فاصطلاح «الذاكرة» يشير
إلى الدوام النسبي لآثار الخبرة
والتعلم التي مر بها الإنسان..
فالذاكرة والتعلم بينهما ارتباط
قوى، فبدون احتفاظ الذاكرة

بالخبرات التي تمرّ بها ؛ لن يكون هناك تعلم . وأيضا بدون تعلم فلن يكون هناك شيء للتذكّر .. وعلى ذلك يمكن استنتاج ما يلي :

***إن التعلم** يشير إلى حدوث تعديل في السلوك نتيجة الخبرة .

***وإن الذاكرة** تشير إلى الاحتفاظ بهذا التعديل (التعلم) .

***وإن النسيان** يشير إلى عدم نجاحنا في استعادة ما تم تعلمه .

ونحن نستطيع تعلم الكثير من المعلومات من المواد الدراسية التي نستذكرها ، ونذكر أرقام الهواتف ، والأسماء وإتقان بعض اللغات الأجنبية . كما نستطيع اكتساب مهارات : السباحة ، وركوب الدراجات ، وربط الحذاء . والعزف على آلة البيانو ، وتشغيل جهاز الحاسوب .. إلى غير ذلك .. إلا أن ما تعلمناه تنعدم قيمته ما لم نستطع تذكره .

فبدون الذاكرة ، يتحتم علينا أن نتعلم من جديد كل حقيقة أو مهارة كما لو كنا لم نمارسها من قبل . وتستطيع الذاكرة الإنسانية أن تخزن قدرا هائلا من المعارف والمهارات يفوق ما يخزنه جهاز حاسوب ضخم ، إلا أن المعارف والمعلومات التي لا نتداولها والمهارات التي لا نمارسها تنسى .. ولذلك ننسى أحيانا بعض تواريخ الميلاد ، وبعض الأسماء ، وبعض أرقام الهواتف ، وبعض المواعيد .. إلى غير ذلك .

واستأذن « باسم » من المجموعة الأولى في التساؤل فقال :

- أستاذي الفاضل .. من فضلك أودّ التعرف على مفهوم التذكّر ، وأهم

العوامل المؤثرة فيه ؟

- أحسنت يا باسم.. في حقيقة الأمر أن التذكُّر يُعدّ إحدى العمليَّات الرئيسة التي يمارسها الإنسان في كلِّ موقفٍ يواجهه، فهو يعنى الخِزُونُ الَّذِي يمكن استعماله في مواقف مُتشابهة.

والتذكُّر عملية اختيارية مقصودة، وليست عملية عشوائية، أما العوامل المؤثرة في هذا التذكُّر فعليكم أن تفكروا وتستنتجوا هذه العوامل بأنفسكم.

وبعد فترة من التفكير قالت «داليا» من المجموعة الثانية:

من العوامل المؤثرة في التذكر

مدى اهتمام الفرد بالمعلومات التي احتفظ بها في ذاكرته، فلو كان الأمر مهماً مثل معلومات تخص امتحاناً سيؤديه في القريب فإن التذكر هنا يكون عالياً، أما إذا كانت المعلومات غير مهمة ولا تمثل للفرد أية ضرورة فمن السهل نسيانها ولا يتذكرها.

وأكمل «ممدوح» من المجموعة الثالثة:

- وأيضاً من العوامل المؤثرة في التذكر خبرات الفرد السابقة المرتبطة بالموضوع، فإذا كان هذا الموضوع مر بها الفرد مسبقاً، فإن تذكر هذا الموضوع يكون أقوى وأسرع، وخاصة لو كانت خبرات سارة، أو خبرات مؤلمة.

وأضافت «منى» من المجموعة الرابعة:

- وكذلك من العوامل المؤثرة في التذكر العمليات العقلية المستخدمة عند تعلم خبرة ما ، فإذا استخدم الفرد قدراته على الملاحظة والوصف والتفسير والتنبؤ ، فيبقى ما تعلمه من هذه الخبرة راسخاً في ذاكرته ، وليس من السهل نسيانه .

واشترك «مُصطفى» من المجموعة الأولى فقال :

- ومن أهم العوامل المؤثرة في التذكر الزمن الذي يمض بين مرور الفرد بخبرة ما ، ولحظة استرجاعها ، فكلما طالت الفترة الزمنية هذه ضعف تذكر هذه الخبرة .



مراحل عملية التذكر

وأثنى المعلم «سراج الدين» على إجابات تلامذته ثم قال لهم:

تنقسم عملية التذكر إلى مراحل ثلاث هي:

١- مرحلة الاكتساب (التحصيل):

وتعني عملية الاكتساب تلقى الفرد لمعلومات أو مهارات أو خبرات نتيجة لمروره بموقف ما وهي عملية شعورية مقصودة، وفيها يدرك الفرد الكليات قبل الأجزاء.

إن ما اكتسبه الفرد بقصد يعد تذكره أفضل مما اكتسبه بغير قصد، فالدافع يجعل هذا الفرد يلم بالتفاصيل بطريقة واضحة ومنظمة، مما يسمح بتذكر ما اكتسب بوضوح ودقة.

٢- مرحلة الاحتفاظ (التسجيل):

- وتتضمن هذه العملية حفظ ما تم اكتسابه في الذاكرة، حيث تُخزن المعلومات في مُستودع هذه الذاكرة، وقد تندمج وتكامل هذه المعلومات في البناء المعرفي للفرد، وقد تبقى منفصلة عن هذا البناء المعرفي.

ومن العوامل التي تؤثر في عملية الاحتفاظ هذه ما يلي:

* انتباه الفرد واهتمامه بالخبرة المتعلمة.

* إشراك أكبر عدد من الحواس في اكتسابها.

* مدى تصميم الفرد على الاحتفاظ بتلك الخبرة المتعلمة.

* الاتجاه الموجب - أو الاتجاه السالب - للفرد نحو تلك الخبرة المكتسبة.

* درجة ذكاء الفرد.

جـ. مرحلة الاسترجاع

وتعني عملية الاسترجاع استدعاء الفرد للخبرة التي تم الاحتفاظ بها في الذاكرة عندما تتم الحاجة لهذه الخبرة ولتلك المعلومات، فالاسترجاع هو استحضار الخبرات الماضية في صورة ألفاظ أو معاني أو حركات أو صور ذهنية. وعملية الاسترجاع هذه تشكل مرحلة السلوك الظاهر لعملية الاكتساب والاحتفاظ؛ ولذا فإن الاسترجاع أداة لتقييم عملية تعلم المعلومات والأفكار، وما خبرناه من أفكار ومشاعر ورغبات وخيالات وسلوكيات وأفعال.

وسألت التلميذة «منى» فقالت:

هل الاسترجاع هذا يتم عند الحاجة للمعلومات نتيجة لمثير معين؟

أجاب المعلم:

نعم يا منى .. يتم استرجاع المعلومات حسب الحاجة إليها، ولناخذ من التاريخ مثالا على ذلك.

تحدث الآيات الكريمة في سورة النبی يوسف - عليه السلام - أنه سجن معه في السجن فتیان، وقد رأى كل منهما مناما، وطلبا من يوسف - عليه السلام - تفسير منام كل منهما عندما علما أنه يحسن تفسير الأحلام.

«ودخل معه السجن فتیان قال أحدهما إني أراني أعصر خمرا وقال الآخر إني أراني أحمل فوق رأسي خبزا تأكل الطير منه نبينا بتأويله إنا نراك من المحسنين (٣٦)» [يوسف].

وهذان الفتیان أحدهما: طبّاح الملك، والثاني هو ساقيه، وقد اتّهما بالتآمر على قتل الملك بالسّم، وقد اشتهر يوسف - عليه السلام - بالعفة والأمانة وصدق الحديث ومعرفة تفسير الرؤى؛ لذلك قصّ عليه ما رآه كل منهما في منامه.

وجاء التفسير بأن السَّاقِيَ سِيعًا عَنْهُ وَيَعُودُ إِلَى عَمَلِهِ يَسْقِي الْمَلِكَ الْخَمْرَ ، أَمَا
الطَّبَّاحُ فَسَيَقْتُلُ وَيُعَلِّقُ عَلَى خَشَبَةٍ :

﴿ يَا صَاحِبِي السِّجْنُ أَمَا أَحَدَكُمَا فَيَسْقِي رَبَّهُ خَمْرًا وَأَمَا الْآخَرُ فَيُصَلِّبُ فَتَأْكُلُ الطَّيْرُ مِنْ
رَأْسِهِ قَضَى الْأَمْرَ الَّذِي فِيهِ تَسْتَفْتِيَانِ ﴾ (٤١) [يوسف].

وقال سيدنا يوسف للذي اعتقد بنجاته وهو السَّاقِيَ : ﴿ ... اذْكُرْنِي عِنْدَ رَبِّكَ
... ﴾ (٤٢) [يوسف]. أى اذْكُرْنِي عِنْدَ سَيِّدِكَ الْمَلِكِ فَقُلْ لَهُ : إِنْ فِي السِّجْنِ رَجُلًا
مَظْلُومًا فِي تَهْمَةٍ هُوَ بَرِيءٌ مِنْهَا . وَلَكِنْ عِنْدَمَا عَادَ السَّاقِيَ بِالْفِعْلِ إِلَى عَمَلِهِ بَعْدَ الْعُقُوبِ
عَنْهُ نَسِيَ وَصِيَّةَ سَيِّدِنَا يُوسُفَ .

﴿ ... فَأَنسَاهُ الشَّيْطَانُ ... ﴾ (٤٢) [يوسف].

فهذا السَّاقِيَ رَغِمَ أَنْ مَا اكْتَسَبَتْهُ ذَاكِرَتُهُ مِنْ خَبْرَةٍ وَعِلْمٍ مِنْ مُرَافَقَةِ النَّبِيِّ الْكَرِيمِ
يُوسُفَ ، وَاحْتَفَظَتْ ذَاكِرَتُهُ بِهَذِهِ الْخَبْرَةِ وَذَلِكَ الْعِلْمُ ، إِلَّا أَنْ اسْتَرْجَعَ الْوَصِيَّةَ لَمْ
يَحْدُثْ ، وَذَلِكَ لِمُدَّةِ سَبْعِ سَنَوَاتٍ مَكْثُهَا يُوسُفَ عَلَيْهِ السَّلَامُ فِي السِّجْنِ ، وَلَمَّا أَرَادَ اللَّهُ
تَعَالَى أَنْ يَفْرَجَ كُرْبَةَ يُوسُفَ ، جَعَلَ الْمَلِكُ يَرَى رُؤْيَا فِي مَنَامِهِ ، أَشْغَلَتْ بَالَهُ فَجَمَعَ
رِجَالَ حَاشِيَتِهِ وَالْكُهَنَةَ فَسَأَلَهُمْ عَنْ تَفْسِيرِهَا فَلَمْ يَعْرِفُوا إِذْ أَعْجَزَهُمُ اللَّهُ جَمِيعًا عَنْ
التَّفْسِيرِ لَتَكُونَ سَبَبًا فِي خِلَاصِ سَيِّدِنَا يُوسُفَ وَخُرُوجِهِ مِنَ السِّجْنِ .

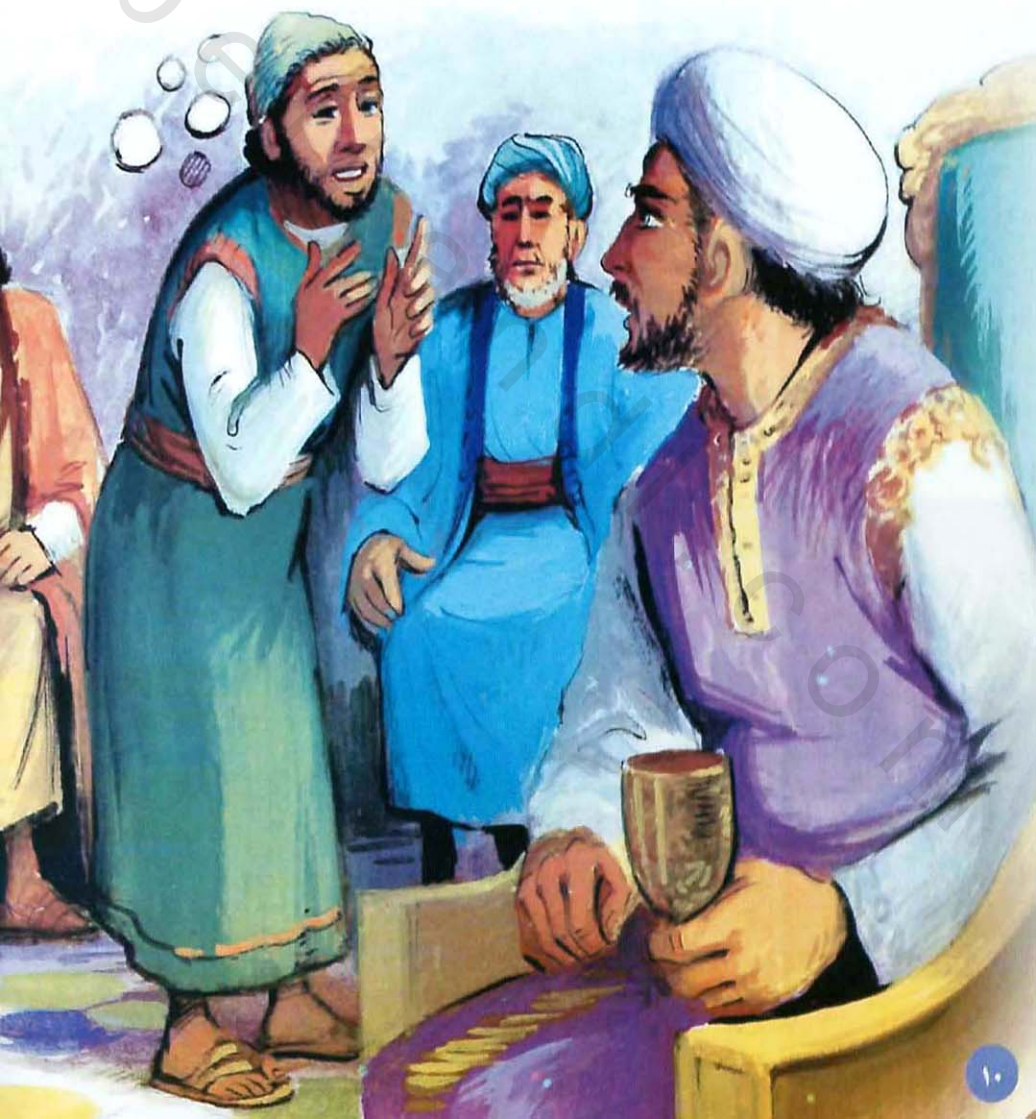
﴿ وَقَالَ الْمَلِكُ إِنِّي أَرَى سَبْعَ بَقَرَاتٍ سِمَانٍ يَأْكُلُهُنَّ سَبْعٌ عِجَافٌ وَسَبْعُ سَنَابِلَ خُضْرٍ
وَأُخْرَى يَابِسَاتٍ يَا أَيُّهَا الْمَلَأُ أَفْتُونِي فِي رَأْيَا إِنْ كُنْتُمْ لِلرَّأْيِ تَعْبِرُونَ ﴾ (٤٣) [يوسف].

وعندما عجز الجميع عن تفسير رؤيا الملك ، هُنا اسْتَرْجَعَ السَّاقِيَ مِنْ ذَاكِرَتِهِ
ذِكْرِيَّاتِهِ مَعَ هَذَا النَّبِيِّ الْكَرِيمِ وَوَصِيَّتِهِ الَّتِي نَسِيَهَا سَبْعَ سَنَوَاتٍ ، وَقَالَ السَّاقِيَ بِكُلِّ

ثقة أنه يعرف من سيُفسر هذه الرؤيا التفسير الواضح، وذهب يَلْتَمِسُ يُوسُفُ
عليه السلام ليخبره عن التفسير .

إذن الاسترجاع هنا تمَّ عندما كانت الحاجة ملحة لتلك المعلومات .

وينبغي أن نعلم أن عملية التذكُّر يمكن أن تحدث ضمن عمليتين هما :



أ- عملية الاسترجاع: وهي عملية البحث في ذاكرتنا الدائمة عن المعلومات.

ب- عملية التعرف: هي الشعور بأن المعلومات المقدمة إليك هي شيء تعرفه بالفعل.

إن الاسترجاع هو العائد الذي تحصل عليه من الاكتساب والاحتفاظ.

واستمر المعلم «سراج الدين» في حديثه فقال:

مستويات الذاكرة

- أجريت أبحاث ودراسات متعددة في مجال عملية التذكر، أمكن الإفادة منها في تحديد مستويات الذاكرة الثلاثة وهي: الذاكرة الفورية، والذاكرة قصيرة المدى، والذاكرة طويلة المدى.

أ- الذاكرة الفورية:

يدخل ضمن هذه الذاكرة الحسية مثل الصور البصرية التي تبقى لدينا فوراً بعد إغماض العين عن شيء كنا نراه، وتختفى بأقل من ثانية إن لم يتم العمل عليها من أجل تحويلها إلى التذكر قصير المدى عن طريق زيادة الانتباه.

فإذا استمع التلميذ إلى معلومات دراسية في أحد الدروس، فإنه يقوم بعد سماع هذه المعلومات بتحويلها إلى كلمات ذات معنى، ثم تحول إلى ذاكرة قصيرة المدى.

ب- الذاكرة قصيرة المدى:

وهذه الذاكرة يستقبل مخزونها عدداً محدوداً من المعلومات لفترة مؤقتة لا تزيد عن خمس عشرة ثانية، ويتم الاحتفاظ بهذه المعلومات عن طريق التسميع الذهني الذاتي، مثل تكرار وتسميع رقم هاتف منذ لحظة سماعه وحتى لحظة طلب الرقم. ولهذه الذاكرة قصيرة المدى ثلاث وظائف هي كما يلي:

* التكرين المؤقت

لكمية المعلومات لفترة محدودة (١٥ ثانية)، وأكثر ما يتم الاحتفاظ بها لا يزيد عن (٧) مجموعات من المواد التي يتم تعلمها.

* تحويل هذه المعلومات

إلى مستوى الذاكرة طويلة المدى لتسجيلها تسجيلًا أكثر استمراراً.

* استرجاع الخبرات والبيانات من مستوى التذكر طويل المدى.

ج- الذاكرة طويلة المدى:

يتم في هذه الذاكرة استدعاء عدد كبير من المعلومات لفترة زمنية طويلة ممتدة من ساعات إلى سنوات بشرط نضج الجهاز العصبي المركزي.

وتدل الدراسات على أن الأفراد يختزنون في ذاكرتهم طويلة المدى الصور الحية بطريقة أفضل من اختزان الكلمات المقروءة أو المسموعة.

لذلك فإن الخبرات المباشرة من مشاهدات للواقع الخسوس ، تكون أفضل وأبقى أثرا من الخبرات غير المباشرة من كلمات مسموعة من المعلم ، أو استخدام بعض الوسائل التعليمية .

وسأل التلميذ «مُصطفى» من المجموعة الأولى فقال :

- أستاذنا الفاضل .

ماذا عن النسيان وأسبابه؟

أجاب المعلم :

- النسيان يا مصطفى هو عدم القدرة على استرجاع المعلومات التي سُجلت مسبقاً في الوقت المناسب .. وقد وهب العليُّ القديرُ للإنسان دماغاً يستطيع بها استيعاب معلومات هائلة جداً ﴿ ... صنع الله الذي أتقن كل شيء ﴾ ... ﴿٨٨﴾ [النمل] .

وإذا كان التذكر يدلُّ على القدرة لاستعادة المعلومات المخزونة في الذاكرة في الوقت المناسب ؛ فإن النسيان يدلُّ على عكس ذلك . والنسيان ظاهرة طبيعية ، ولا سيما للمعلومات القديمة ، أما المعلومات الحديثة فقد ينسى الفرد بعضها ، ولكن إذا زادت كمية المعلومات المنسية ، فإن ذلك يدلُّ على وجود خلل ما في خلايا الذاكرة ناتج عن : مرض ، أو جرح في الدماغ ، أو صدمة نفسية شديدة .

أصناف النسيان

- ١- نسيان المعلومات السابقة نتيجة لحدوث مرض ما، أو صدمة شديدة.
- ٢- نسيان المعلومات الحاضرة، وهو عدم القدرة على تخزين المعلومات الحالية واسترجاعها، وذلك بعد حدوث صدمة أو جرح بالدماغ.
- ٣- نسيان شامل لكل المعلومات التي سُجِلَتْ من قبل الحواس الخمس وخُزِنَتْ في الدماغ، وهو ما يُطلق عليه «فقدان الذاكرة».
- ٤- النسيان الشامل العابر وفيه يفقد المصاب كل أحداث الماضي لعدة ساعات قد تصل إلى ١٢ ساعة، ثم يعود في تذكرها تدريجياً بعد زوال النوبة.
- ٥- النسيان المتزايد الذي يحدث بسبب الإصابة بمرض الزهايمر. (ولقد أصيب رئيس الولايات المتحدة الأمريكية السابق «رونالد ريغان» بهذا المرض، ووصل الأمر أنه نسي تماماً أنه كان رئيساً لأمريكا لمدة ٨ سنوات).
- ٦- نسيان الشيخوخة، فمع كبر السن ينسى الشخص المعلومات والأحداث والأشخاص شيئاً فشيئاً، حتى لا يتبقى منها إلا قليل القليل والتي حدثت في أوائل عمره، يقول الله تعالى في كتابه العزيز:

﴿... وَمِنْكُمْ مَنْ يَرُدُّ إِلَى أَرْدَلِ الْعُمْرِ لِكَيْ لَا يَعْلَمَ بَعْدَ عِلْمٍ شَيْئًا ...﴾ (٧٠)

أسباب النسيان في النقاط التالية:

١- ضعف تثبيت المعلومات في الذاكرة:

وذلك نتيجة للمرور عليها بصورة سريعة، أى عدم التركيز عليها، أو لتشابه المعلومات وعدم وضع حدود أو فوارق بين المعلومات المتشابهة، نتيجة لكثرة المعلومات من جهة، وحالة التوتر والإجهاد المصاحبة لاقتباس المعلومة من جهة ثانية. ولضعف أو عدم تصنيف المعلومات إلى أصنافها الرئيسة من جهة ثالثة، حيث إن المعلومات مثل الكتب المرتبة على رفوف المكتبة، كل مجموعة منها تتبع مجالاً رئيساً من المعرفة مثل مجالات: الجغرافيا والتاريخ والطب والهندسة والكيمياء، والفيزياء، والأحياء إلى غير ذلك.

٢- سوء التغذية:

حيث يؤدي سوء التغذية إلى ضعف تغذية الدماغ، وبالتالي ضعف الذاكرة، فضلاً عن نقص الفيتامينات والأملاح المعدنية التي تغذى الدماغ وتنشط الذاكرة.

٣- البدانة:

حيث يؤدي هضم المواد الغذائية الكثيرة إلى قلة كمية الدم الواصلة إلى الدماغ، وهذا يؤدي إلى ضعف الذاكرة، ولذا قيل: «البطنة تذهب الفطنة».

٤- الوراثة:

حيث تتنقل ظاهرة النسيان - مثلها في ذلك مثل الأمراض الوراثية - بواسطة الجينات المتوارثة من الأبوين والأجداد، والتي يتضاعف نموها بعد عام من الولادة.

٥- الشيخوخة:

إن تقدم العمر في الإنسان يؤدي إلى زيادة صلابة شرايين الدماغ، وضعف سريان الدم، ويؤدي ذلك إلى قلة المواد الغذائية المحمولة للدماغ، فينتج عن هذا ضعف الذاكرة، فتظهر بعض الصعوبات في تذكر الأسماء أولاً، ثم الأحداث ثانياً وحتى نسيان بعض الأماكن. ويسمى ذلك بنسيان الشيخوخة الحميد الذي لا علاقة له بمرض العته أو الخرف، رغم وجود بعض المظاهر المتشابهة بينهما.

٦- الإصابة بالأمراض:

ولاسيما الإصابة بأمراض: السكر، والزهايمر، والصدمات النفسية المؤثرة، وارتجاج المخ، والأورام الخبيثة، وهربس التهاب الدماغ، والإصابات الدماغية الشديدة.

٧- الإحساس بالكآبة والكوارث وصعوبة الحياة:

فجميعها تحدث اضطرابات داخلية تسبب النسيان، علاوة على الضوضاء المستمر «التلوث الضوضائي»، والتنافس غير العادي في العمل، وكثرة تدخّل

الأحداث اليومية، إلى غير ذلك.. وهذا يؤدي إلى ضعف عملية ترسيخ المعلومات المنقولة بواسطة الحواس الخمس إلى الدماغ، وبالتالي ضعف الذاكرة.

٨- كثرة تناول الأدوية:

وخاصة الأدوية المنبهة والمنومة والمخدرة، والتدخين، وكثرة تناول الكحوليات والإدمان عليها.

٩- انعدام الأمن والعلق المستمر:

مع قلة النوم والسهر، والعمل لفترات طويلة دون أخذ قسط من الراحة، والترويح عن النفس.

١٠- العمليات الجراحية الكبيرة في الدماغ:

فلا شك أن مثل هذه العمليات الجراحية الكبيرة في الدماغ لها تأثير على ذاكرة الفرد، وعلى قدر مستوى تلك العمليات؛ تكون درجة نسيان هذا الفرد للأشياء.

وسألت التلميذة «مى» من المجموعة الثانية فقالت:

- ما الذى يمكننى عمله للاحتفاظ بالأشياء المهمة فى ذاكرتى يا أستاذى؟

- سؤال جيد يا «مى» فى حقيقة الأمر هناك خمس طرق يمكنك بها أن تحتفظ بالأشياء المهمة فى ذاكرتك هي كما يلي:

١- استخدم الشيء وإلا ستفقدته:

فللذكريات أثر فى الذاكرة يتلاشى مع مضي الوقت شيئا فشيئا، وعدم الاستخدام هو أساس النسيان، وفى مقدورك أن تواجه ذلك بتكرار السماع والتمرين، والاستخدام أو التدريب على ما ترغب فى تذكره.

٢- الإبقاء على جذوة الاهتمام:

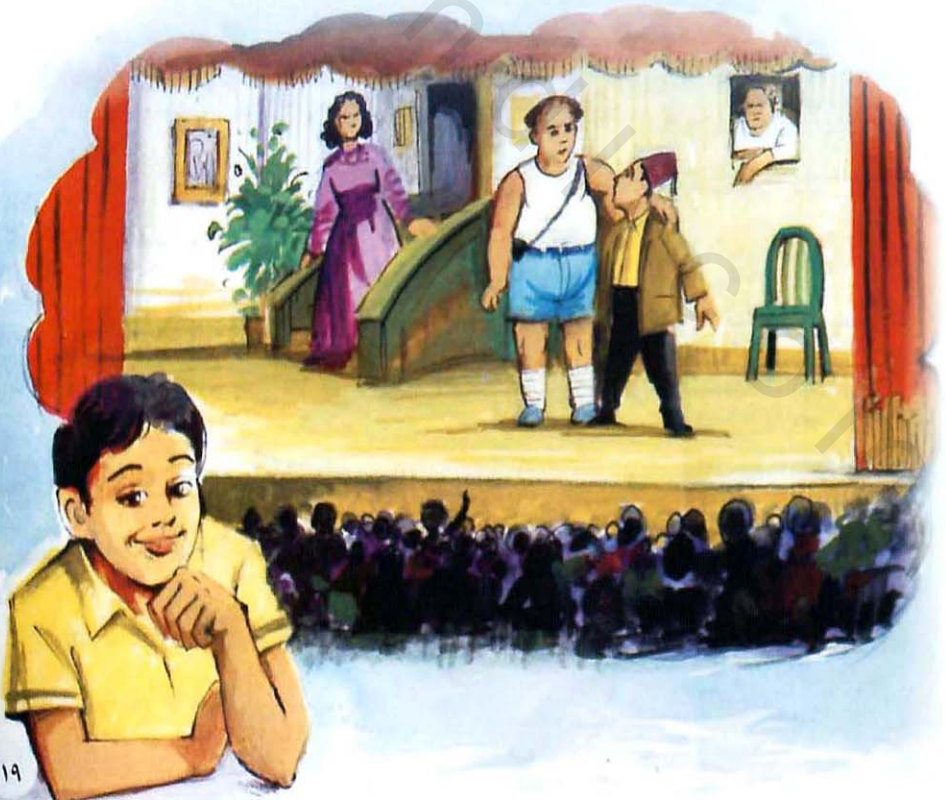
إن لكل فرد منا اهتمامات متعددة، وهناك ميل طبيعى لتذكر ما نهتم به، فنحن نتذكر ما نريد تذكره؛ ولذا فإن عليك مع الشيء الذى تريد أن تحتفظ به ولا تنساه، إعطاءه درجة كبيرة من اهتمامك، وعندها ستذكره بصورة أفضل.

٣- اجعل للذاكرة هدفا:

فعندما يكون للشيء هدف ومغزى بالنسبة لنا، فعندئذ نقوم بحفظه. أما الحفظ بدون هدف فسيكون أمرا مملا، ويسهل نسيانه.

٤_ فِكْر فِى كُلِّ مَا يَتَعَلَّقُ بِمَا تَرِيدُ تَذَكُّرُهُ :

إِنَّ الْأَسْمَاءَ ، أَوْ الْكَلِمَاتِ تُخَزَّنُ فِى الذَّاكِرَةِ الدَّائِمَةِ ، لِأَنَّكَ تَعَانِي مِنْ عَدَمِ الْقُدْرَةِ عَلَى اسْتِدْعَائِهَا إِنْ لَمْ تَكُنْ تُفَكِّرُ فِى هَذِهِ الْأَسْمَاءِ أَوْ تِلْكَ الْكَلِمَاتِ . فَإِذَا كُنْتَ قَدْ شَاهَدْتَ فِى الْعَامِ الْمَاضِي عَرْضًا مَسْرُوحِيًّا وَتَمَتَّعْتَ بِهِ كَثِيرًا ، فَإِنَّكَ عِنْدَمَا تُفَكِّرُ فِى هَذَا الْعَرْضِ عَلَى مَرِّ هَذَا الْعَامِ ، وَمَنْ قَامَ بِالْبَطُولَةِ ، وَمَنْ شَارَكَ مَعَهُ التَّمْثِيلُ ، وَتَسْلُسُلُ فُصُولِ الْمَسْرُوحِيَّةِ . أَمَا إِذَا لَمْ تُفَكِّرْ فَإِنَّكَ سَتَنْسَى كُلَّ هَذَا .



٥- عليك بالاسترخاء والتنفس بعمق:

حيث يمكن لأي موقف نتعرض فيه للشعور بالضغط أن يؤثر على ذاكرتك، وعلاج ذلك يكمن في الاسترخاء.. ومثالا لذلك عندما يتسلم تلميذ ورقة أسئلة لأحد الامتحانات، فيجد للوهلة الأولى صعوبة الأسئلة، وأنه لن يستطيع الإجابة عنها، ولكنه بعد أن يهدأ ويذهب عنه الشعور بالضغط النفسي ويسترخي قليلا تعود إليه ذاكرته، ويجب عن تلك الأسئلة إن التنفس بعمق والاسترخاء وإغلاق العينين، كل ذلك يساعدك على استدعاء المعلومات التي تعلم بوجودها في ذاكرتك.

كيف تقوى ذاكرتك باستخدام حواسك الخمس؟

قال «فؤاد» من المجموعة الثالثة: من فضلك أستاذ «سراج الدين» حدثنا أكثر عن كيفية تقوية الذاكرة؟

أجاب المعلم: حسنا يا فؤاد.. من أهم استراتيجيات تقوية الذاكرة استخدام كافة حواسك الخمس في التذكر: البصر، والسمع، واللمس، والشم، والتذوق.

أولا

استخدام حاسة البصر في تقوية الذاكرة:

هناك قول مأثور يقول: «رؤية الأشياء خير وسيلة لتعلمها وتذكرها»، فالرؤية بالبصر ترسخ الأشياء في الذاكرة.

فعندما ترغب في حفظ رقم هاتف ما ، تجد أنك تتذكر وجود صفرين في وسط الرقم فإذا كان على يمين الصفرين ٤ ، ٥ وعلى يسارهما ٦ ، ٨ ، ٩ يكون الرقم هو : ٩٨٦٠٠٤٥ وعليك للاستفادة بحاسة البصر في تقوية ذاكرتك بما يلي :

- استخدم آلة تصويرك الخيالية في التقاط صورة لشيء ما ، أو ملامح وجه ما ، أو علامة في شارع ترغب في تذكرها .

- استخدم بطاقة صغيرة عليها علامة معينة تذكرك بالشيء الذي تريد أن تحتفظ به .

- استخدم ألوانا مختلفة لتعاونك على تذكر الأشياء والأشخاص والفرق الرياضية : «الأحمر فريق النادى الأهلى» ، «الأبيض فريق نادى الزمالك» ، «الأخضر فريق نادى الاتحاد» . وأيضا استخدم الألوان للتمييز بين الأفراد بألوان معينة مثل : السيدة الرمادية ، الفتاة الذهبية ، والدئب الفضى .

- حدد للشيء صفة غالبية عليه ، فإن كان هذا الشيء آلة ما ، فعليك أن تضخم وتبالغ في جزء منها مثل مفتاح لها كبير الحجم ، وتخيل هذه الآلة بحجم يفوق بكثير حجمها الطبيعي .

- ابحث عن وجود نمط في الشيء الذى تود الاحتفاظ باسمه ، فالنمط هو علاقة أو قاعدة نستخدمها فى تذكر الأشياء أو أسمائها ، فمثلا نهر «المسيبى» فبعد الألف واللام تضيف الميم ثم حرفى سين بينهما ياء ثم باء ثم ياء .

استخدام حاسة السمع فى عملية التذكر:

يأتى السمع فى المرتبة الثانية عندما يتعلق الأمر بحفظ شىء ما، وعندما تسأل بعض العازفين على الآلات الموسيقية عن قدراتهم الفنية، فإنهم يجيبون بقولهم: «لقد تعلمنا ذلك بالسمع»، فهم يسمعون اللحن فى عقولهم أثناء عزفه، ويساعدهم ذلك على تذكر آلاف المقاطع الموسيقية التى يتكون منها العمل الموسيقى.

وعندما نسمع جرس الهاتف ونرد على هذه المكالمات، فبمجرد سماعنا لصوت المتحدث المعروف لدينا ومن غير أن يقول اسمه نسلم عليه، حيث إننا وضعنا فى الذاكرة نبرة صوت هذا الشخص، فالتذكر هنا جاء بالسمع، وحاسة السمع مكمل للذاكرة البصر فى عملية التذكر.

ومن أساليب الاستفادة من السمع للتذكر بصورة أفضل ما يلى:

- استخدام السجع
البسيط، وخاصة عندما تريد
من الطفل الاحتفاظ
بمعلومات ما، فنعطيهما له فى
شكل كلمات مسجوعة مثل:

واحد اثنين على
وحسين

ثلاثة أربعة
فى المطبعة



خمسة ستة قفلوا السكة

وهكذا ..

- استخدام كلمات متشابهة في نطقها مثل :

مشاركة الحقائق العالمية « سانسونايت » يمكن تذكرها بـ « شمس وميت » .

- نطق ما تريد تذكره بصوت عالٍ ، وتحدث إلى نفسك بصوت عالٍ من أجل تحسين حفظ المعلومات ؛ لأنك بذلك تسمعها بوضوح .

ثالثا

استخدام حاسة اللمس لتحسين الذاكرة:

كما أن حاسة السمع عنصرٌ مكملٌ للبصر ، فإن حاسة اللمس هي كذلك عنصرٌ مكملٌ للسمع وللبصر أيضا ، فاللمس يمكن أن يكون في بعض الأحيان بديلا عن السمع والبصر ، فعند انقطاع الأنوار في غرفة مظلمة وعدم وجود أصوات ، فإن حاسة اللمس هي السبيل إلى التعرف على الأشياء في أماكنها التي تعودنا عليها .

ولتحسين الذاكرة باستخدام حاسة اللمس ، فإنه من المفيد أن نحاول القيام بربط الأشياء أو الأسماء ، بأشياء نعرف ملمسها ، فتقول مثلا :

* الطريق بعد إعادة رصفه أصبح مثل الحرير (ونحن نعرف مدى نعومة الحرير) .

* فلان يده مثل ورقة الصنفرة (ونحن نعرف مدى خشونة ورقة الصنفرة) .

تحسين الذاكرة من خلال حاسة الشم:

يعد استخدام حاسة الشم مع الحواس الأخرى عاملاً مساعداً مهماً للذاكرة.

حيث إنه سيكون الفيصل في بعض الأمور المهمة، فرائحة الطعام تدل على طهيهِ بصورة جيدة، ورائحة احتراق شيء ما تدل على حدوث ماس كهربائي.

وقدرة حاسة الشم لها أبعادٌ متعددة في عملية التذكر، فرائحة عطرٍ مميز يمكن أن يعيد إلى الذهن فيضاً من الذكريات العزيزة على النفس. وقد يقوم أحد المؤلفين بكتابة كتاب بأكمله عن إلهامات عطرٍ مميز.

ومن أساليب تحسين الذاكرة باستخدام حاسة الشم ما يلي:

- اربط بين الرائحة وبين أناسٍ معينين ممن تقابلهم. انتبه للروائح المميزة التي ترتبط بشخص ما، كرائحة السجائر، أو رائحة عطرٍ مميزٍ يستخدمه دائماً، أو رائحة كولونيا ما بعد الحلاقة.

- اربط بين الرائحة وأماكنٍ معينة، مثل رائحة الشواء لمطعم من المطاعم، أو رائحة عُشبٍ أخضر وأشجارٍ وزهورٍ لحديقة، أو رائحة التاريخ لآثارٍ تاريخيةٍ في مكانٍ ما.

استخدام حاسة التذوق لتحسين ذاكرتك :



فى أحيان كثيرة يصبح
للتذوق أهمية فى الذكر، أو
يعتمد التذوق على الذاكرة،
فالطامى يتذوق الطعام فى أثناء
الطهى، وعندها تؤكد له ذاكرته
أن طعم هذا الطعام كما ينبغي.

ويحفز الطعم الحلو أو
الطعم المر العديد من الذكريات.

وبعض الأفراد عملهم
مرتبط بالتذوق، وتقوم وظيفة
«متذوقى الآيس كريم» فى بعض
المصانع الكبيرة لهذا المنتج -
على تذوق الآيس كريم لتحديد

مدى ملاءمة الكميات الداخلة فى تصنيعه، وهذه الوظيفة تعتمد على استخدام
الذاكرة.

ومن أساليب الاستفادة من التدقيق لتقوية الذاكرة ما يلي :

أوجد ارتباطاً بين أشخاص تعاملت معهم وبين ما يمثل كل منهم من طعم

ما مثل :

* سعيد حلاوة * خليفة المر * يوسف عسل * سليم شطة .

أوجد ارتباطاً بين أماكن تردادها وبين ما يمثل كل مكان من طعم ما مثل :

* طريق قشطة * حديقة بسكوتة * حي شطة .

إن استخدام حواسك سيحسن - بكل تأكيد - من ذاكرتك ، لأن كل واحدة من هذه الحواس تقوم بدور مهم في عملية الملاحظة التي يتم نقلها إلى « ملف الذاكرة » . فممن المهم أن تستخدم كل واحدة منها لأقصى درجة ممكنة ، وكذلك من المهم أن تستخدم النتائج التي نحصل عليها من إحدى الحواس لتقوى وتؤكد صحة نتائج غيرها من الحواس .

فالإفراط في الاعتماد على حاسة واحدة قد يحد من قوة ذاكرتك ، كما يؤدي تقييد نشاط أو معدل المشاهدة لإحدى الحواس إلى فشل الإنسان في تذكر شيء ما في وقت لاحق .

إن استخدام حواسك المختلفة يزيد من قدرة ذاكرتك لأنها تعمل بصورة



مُتَدَاخِلَةً، وَكُلَّمَا زَادَ اسْتِخْدَامُكَ لَهَا بِهَذِهِ الطَّرِيقَةِ زَادَتْ قُوَّتُهَا، وَبِالتَّالِي سَتَزِيدُ قُدْرَتَكَ عَلَى التَّذَكُّرِ.

كيف تحسن الاحتفاظ بما تقرأه؟

قَالَتِ التَّلْمِيزَةُ «مَدِيحَةُ» مِنَ الْمَجْمُوعَةِ الرَّابِعَةِ :

- أَسْتَاذُ «سِرَاجِ الدِّينِ» أَشْعُرُ بِأَن لَدَى مُشْكَلَةٍ فِي التَّذَكُّرِ، فَعِنْدَمَا أَقْرَأُ مَوْضُوعًا مَا أَجِدُ أَنَّنِي لَا أَتَذَكَّرُ مِمَّا قَرَأْتُ إِلَّا النَّادِرَ.. فَمَاذَا أَفْعَلُ؟

أَجَابَ الْمُعَلِّمُ قَائِلًا :

- حَسَنًا يَا مَدِيحَةُ.. فَإِنَّ مُشْكَلَتَكَ هِيَ مُشْكَلَةُ الْكَثِيرِ، وَإِنْ شَاءَ اللَّهُ لَهَا حَلٌّ، فَإِذَا أَرَادَ أَىُّ مِنْكُمْ زِيَادَةَ قُدْرَتِهِ عَلَى التَّعَلُّمِ مِنْ خِلَالِ الْقِرَاءَةِ، فَيَجِبُ عَلَيْهِ أَنْ يَتَقَنَّ أَسَالِيبَ الْحِفَاطِ عَلَى مَا حَصَلَ عَلَيْهِ مِنْ خِلَالِ هَذِهِ الْقِرَاءَةِ، وَسَوَاءٌ كَانَتْ الْقِرَاءَةُ عَابِرَةً أَوْ بَتَانً، فَإِنَّ الْمُحْصَلَةَ الْمَهْمَةَ فِي النِّهَايَةِ هِيَ كَيْفَ تُحَافِظُ عَلَى مَا قَرَأْتَهُ؟

وَلِزِيَادَةِ مُعَدَّلِ الاسْتِذْكَارِ عَلَيْكَ أَنْ تَنْهَمِكَ فِي عَمَلِيَةِ الْقِرَاءَةِ، فَمُعْظَمُ الَّذِينَ يَشْكُونُ مِنْ عَدَمِ الْقُدْرَةِ عَلَى تَذَكُّرِ مَا تَمَّ قِرَاءَتُهُ عَلَى غَيْرِ وَعْيٍ بِأَهْمِيَةِ الْإِنْهَمَاكِ فِي الْقِرَاءَةِ.

تَسَاءَلَتِ مَدِيحَةُ :

- وَمَا مَعْنَى أَنْ أَنْهَمَكَ فِي الْقِرَاءَةِ يَا أَسْتَاذِي؟

رَدَّ الْمُعَلِّمُ :

- مَعْنَى الْإِنْهَمَاكِ فِي الْقِرَاءَةِ أَنْ تُرَكِّزَ تَمَامًا فِي عَمَلِيَةِ الْقِرَاءَةِ وَأَلَّا يَشْغَلَكَ عَنْهَا أَىُّ شَاغِلٍ، وَمُبْتَعِدًا عَنْ أَىِّ عَامِلٍ مِنْ عَوَامِلِ التَّشْتُّتِ الذَّهْنِيِّ، وَيَجِبُ الْأَخْذُ فِي الْإِعْتِبَارِ النَّقَاطِ التَّالِيَةِ :

﴿ تعد القراءة نشاطاً إيجابياً وليس نشاطاً سلبيّاً . فيجب عليك أن تستوعبها تماماً ، وتفهم ما تقرأ .

﴿ قبل أن يقع اختيارك على المادة التي ستقرأها ، اطرح بعض الأسئلة على نفسك مثل : ما هو هدفك من هذه القراءة ؟ وماذا تأمل أن تكتشف ؟

﴿ في أثناء قراءة الموضوع اسأل نفسك : هل هناك تعارضات في أسلوب الكتابة ؟ هل المؤلف ثابت على مبدأ واحد أم لا ؟

﴿ بعد أن تنتهي من القراءة اسأل نفسك عن تفاصيل ما قرأته ؟ وهل نمتي فهمك عن الموضوع ؟ وهل تعلمت شيئاً جديداً ؟ وما هو هذا الشيء ؟

﴿ قم ببعض التعليقات بصوت مرتفع عن الأشياء التي تجد أنها تعجبك ، ولها قيمة لاقتباسها .

﴿ قم بتلخيص أهم نقاط الموضوع الذي قرأته في عدة جمل مختصرة .

واستمر المعلم في حديثه فقال :

ومن الأمور التي تحسن الاحتفاظ بما تقرأه أيضاً بجانب الانهماك في القراءة :

استخدام خيالك في تحسين القدرة على الاحتفاظ :

ففي أثناء عملية القراءة احتفظ بخيالك نشطاً فعلاً ، وضع نفسك داخل أحداث ما تقرأ ، وكأنك جزء من الموضوع ، فهذا يؤدي إلى تذكر ما تقرأه بصورة

أفضل. وعندما تحتاج إلى استرجاع ما قرأته. سوف تجده أكثر سهولة ودقة لأنك شاركت بالفعل في الأحداث. أو في طريقة التفكير.

وكذلك لتحسن الاحتفاظ بما تقرأه استخدم ذاكرتك العرضية:

فلكل منا ذاكرة جوهرية للمعلومات، وذاكرة عرضية، فعملية تعلم جدول الضرب مثال واضح لاستخدام الذاكرة الجوهريّة، في حين أن كتابة الملاحظات عما نقرأ مثال على استخدام الذاكرة العرضية.

✳ تستطيع في أثناء القراءة أن تكتب ملاحظاتك على ورقة منفصلة.

✳ صنف ملاحظاتك سواءً تحت العناوين، أو تحت أرقام الصفحات إذا أردت أن ترجع إليها في المستقبل للحصول على معلومات أكثر تفصيلاً.

✳ ضع خطاً تحت الفقرات الرئيسة - إذا كان الكتاب ملكاً لك - اكتب ملاحظات في الهوامش، وضع علامات للإشارة إلى النقاط المهمة.

✳ ربما يكون من الأفضل أن تستخدم أفلاماً ذات ألوان مختلفة لإلقاء الضوء على الحقائق التي تخالف الآراء، أو مجالات الاهتمام المنوعة.

✳ قبل أن تغلق الكتاب، أو الموضوع، راجع الملاحظات والنقاط المهمة التي ينبغي أن تضعها نصب عينيك، فهذه المراجعة تقوّي بشكل أكيد عملية

الاحتفاظ بالمعلومات.

وتُشير الأبحاث إلى أن المراجعة الفورية بعد القراءة، تتيح للإنسان أن يتذكر حوالي ٧٠٪ من إجمالي ما قرأه بعد مرور ٢٤ ساعة من القراءة، في حين أن القراءة بدون مراجعة تجعلك تسترجع ٣٠٪ فقط مما تمت قراءته بعد مرور ٢٤ ساعة من القراءة.

إذن عليك لتحسين الاحتفاظ بما تقرأه:

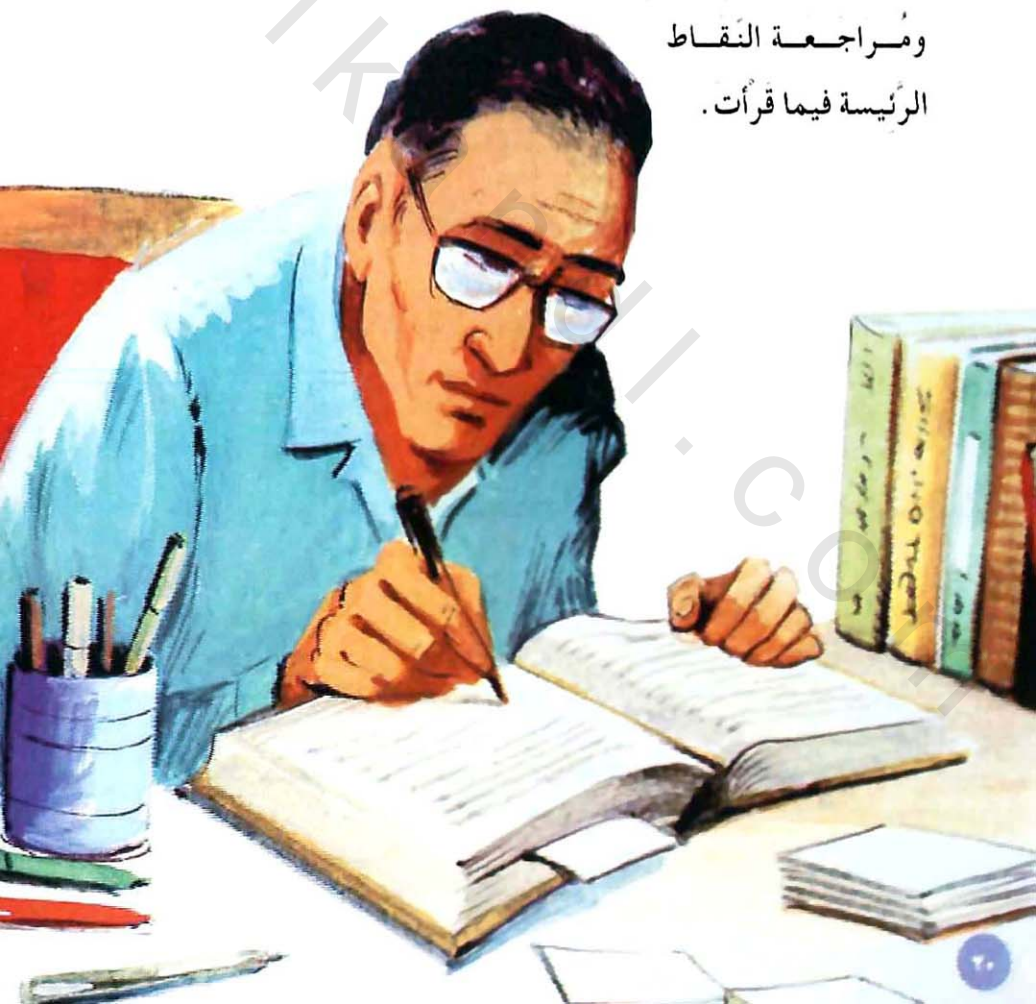
✱ استخدام خيالك.

✱ الانهماك في القراءة.

✱ استخدام ذاكرتك العرضية،

ومراجعة النقاط

الرئيسية فيما قرأت.



كيف نحسن الاحتفاظ بما نستمع إليه؟

قال التلميذ «مُصطفى» من المجموعة الأولى :

- أستاذنا الفاضل .. عرفنا كيف نحسن الاحتفاظ بما نقرأه، فماذا عن كيفية أن نحسن الاحتفاظ بما نستمع إليه؟

أجاب المعلم :

- أحسنت السؤال يا مصطفى .. فى واقع الأمر أن الاستماع يُعد من أكثر أشكال الاتصال استخداماً، فهو مهارة من مهارات الاتصال الفعال .. وقد كشفت إحدى الدراسات التى تناولت العلاقة بين الاستماع والنجاح الوظيفى، أن المستمع الجيد يصل إلى مستويات وظيفية أعلى فى مجال عمله .

ويعتمد الاستماع الجيد - والذى يؤدي إلى احتفاظ جيد بالمعلومات - إلى عدة عوامل هى :

* الانتباه :

إن الانتباه عملية سيكولوجية (نفسية) ، واحتياجاتنا ورغباتنا هى التى تحدّد ما ننتبه إليه، فنحن لا ننتبه إلى كل صوت نسمعه، لكننا نتلقى بشكل واع بعض الموضوعات ونركز انتباهنا عليها . ويعتمد مستوى الانتباه على درجة العائد الذى سيعود علينا منه . فإذا كنت أقوم بمراجعة موضوعات وحدة دراسية سأضع لكم فيها اختباراً تحريرياً شهرياً فإن درجة انتباهكم هنا ستكون عالية .. ومن سيعقد صفقة تجارية سوف ينتبه بدرجة عالية لاعتراضات العميل عن ثمن هذه الصفقة .

﴿ الفهم ﴾

ويعتمد على نفاذ البصيرة لدى المستمع وذكائه . وعليك في المقام الأول أن تفهم لغة المتحدث ولهجته وحديثه ، كما ينبغي عليك أن تكون قادراً على أن تستدل على معنى مجمل الكلام المسموع حتى ولو كان غير مترابط ، أو غير واضح . إنك بحاجة إلى نفاذ البصيرة لكي تفهم الكلام غير المترابط ، أو المختلط ببعضه البعض ، ويؤثر الشعور والتعاطف مع مشاعر الآخرين على فهم ما قيل .

﴿ الاستجابة ﴾

وتعني الاستجابة هنا : إبداء الرأي للمتحدث ، أى طرح الأسئلة وتبادل الآراء ، وتحدث هذه الاستجابة فقط بعد الاستماع بعناية .

وقد تكون هذه الاستجابة مركزة على أجزاء من الحديث ، وليس على الحديث كله ، هذه الأجزاء التى تحتاج إلى وضوح أكثر وفهم أعمق .

قالت « فاتن » من المجموعة الثانية :

- أستاذنا .. ما أهم إرشادات الاستماع الفعال المؤثر ؟ وما أهم معوقاته ؟

قال المعلم :

بإمكانك أن تصبح مستمعا أكثر فعالية باتباعك الإرشادات والنصائح التالية :

١- ابحث عن الأفكار الأساسية :

حاول وأنت تستمع أن تستخلص الفكرة الرئيسة للحديث ، والنقاط المدعّمة لها من بين الكثير من الكلمات والتفصيلات التي تسمعها .

٢- اطرح الأسئلة :

إذا لم تكتشف ما الذى يهدف إليه المتحدث ، فاطرح أسئلة مناسبة تضمن لك تعرف فكرته بدقة .

٣- أعد صياغة رسالة المتحدث بأسلوبك :

فإن إعادة صياغة الرسالة بأسلوبك سيجعلك تتحقق من فهمك للرسالة .

٤- لا تتكلم كثيرا :

فمن الضروري أن تبدى بعض الاستجابة لما يقوله المتحدث ، إلا أن الغالبية منا هو الاستماع لا التكلم ؛ لأن هذا التكلم يمكن أن يحول مجرى الحديث بعيدا عن الأفكار الرئيسة للموضوع .

٥- لا تقفز إلى النتائج التى بنيت على الانطباعات الأولى للحديث :

فلا تطلق الأحكام بلا ترو ، استمع أولا لكل الموضوع ، وتأكد من فهمك له ، ثم اطرح بعد ذلك تقييمك أو تقديرك .

أما عن معوقات الاستماع الفعال فهى كما يلى:

* البيئة المحيطة:

فهل الغرفة هادئة أم أنها تعج بالضوضاء والصخب؟ هل الجو معتدل أم أنه شديد البرودة أو شديد الحرارة؟ هل تجلس أنت والمتحدث أم تقفان؟

* تصرفات المتحدث:

فأحياناً يقوم المتحدث فى أثناء الحديث بأفعال تشتت انتباه المستمع مثل:
يشخّش بمفاتيحه بشكل مستمر، أو يخلع نظارته ثم يلبسها بشكل متكرر،
أو يسعل بصورة متكررة، إلى غير ذلك من المشتتات.

* معوقات منك انت كمستمع:

ففى أثناء استماعك للمتحدث يشرّد ذهنك، وتنهمك فى أفكار الخاصة
ومشكلات تخصك، أو تفكر فيما ستقوم به من أعمال بعد هذا اللقاء.



التغلب على شرود الذهن

واشترك «أشرف» من المجموعة الثالثة فقال :

- أستاذي.. ذكرت منذ قليل أن من معوقات الاستماع الفعال : شرود الذهن وأنا بالفعل أعانى من هذه المشكلة، فكثيراً وأنا فى الصف الدراسى، والمعلم يشرح ويناقش معنا موضوع الدرس؛ يشرد ذهنى، وأذهب بعيداً عن الدرس وفعالياته، فماذا أفعل؟

رد المعلم «سراج الدين» :

- للتغلب على مشكلة شرود الذهن - وهو ما اعتدنا تسميته بالسرحان - داخل الصف الدراسى فعليك بما يلى :

* حاول أن تشترك مع زملائك فى الصف فى مناقشة عناصر الدرس.

* اسأل المعلم عن أية معلومة أو فكرة طرحت ولم تفهمها.

* اطلب من المعلم ضرب مثال لما يقوله، حتى تتحول فكرته المجردة الذهنية إلى فكرة محسوسة.

* حاول أن تساعد المعلم فى فعاليات الدرس، مثل مساعدته فى عرض وسيلة تعليمية ما، أو إجراء تجربة، إلى غير ذلك.

* اطلب من المعلم أن يسمح لك بتوضيح الفكرة التى قالها، أو العنصر الذى شرحه، بأسلوبك أنت.

﴿ اطرح على المعلم فكرة تحويل أحد عناصر الدرس الرئيسة إلى مشهد تمثيلي، ثم اشترك أنت في أداء هذا المشهد. ﴾

﴿ اطلب من المعلم مساعدته في كتابة بعض عناصر الدرس على السبورة، أو في حل بعض المسائل، أو كتابة إجابة سؤال على تلك السبورة. ﴾

إن في اشتراكك المستمر والفعال في فعاليات الدرس حلاً مناسباً لمشكلة شُرود الذهن.

رأى الدين في النسيان:

تحدثت التلميذة «فاطمة» من المجموعة الرابعة فقالت:

— أستاذنا العزيز.. علمت في درس من دروس التربية الإسلامية أن النسيان من الشيطان، أو من المعاصي التي يرتكبها الإنسان، فما رأيكم في هذا؟

أجاب المعلم قائلاً:

— الحق ما تقولين يا فاطمة.. ولذلك يقول الرسول ﷺ: «رُفِعَ عَنْ أُمَّتِي الْخَطَأُ وَالنَّسْيَانُ، وَمَا اسْتَكْرَهُوا عَلَيْهِ» (رواه ابن ماجه).

ويقول الله تعالى في كتابه العزيز:

﴿ قَالَ أَرَأَيْتَ إِذْ أَوْنَا إِلَى الصَّخْرَةِ فَإِنِّي نَسِيتُ الْحَوْتَ وَمَا أَنْسَانِيهِ إِلَّا الشَّيْطَانُ أَنْ أَذْكُرَهُ وَاتَّخَذَ سَبِيلَهُ فِي الْبَحْرِ عَجَبًا ﴾ (٦٣) ﴿ [الكهف].

وفي قوله تعالى: ﴿... وَإِنَّا يَنْسِيَنَّكَ الشَّيْطَانُ فَلَا تَقْعُدَ بَعْدَ الذِّكْرِى مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ ﴾ (٦٨) ﴿ [الأنعام].

وقال سبحانه وتعالى: ﴿... رَبَّنَا لَا تَأْخُذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا... ﴾ (٢٨٦) ﴿

[البقرة].

وتؤكد هذه الآيات أن الخطأ والنسيان من صفات بني آدم، كما تؤكد أن من أسباب النسيان الشيطان وتأثيره على الإنسان.

وأيضا من أسباب النسيان وقوع الإنسان في المعاصي، قال الإمام الشافعي يرحمه الله:

شكوت إلى وكيع سوء حفظي فأرشدني إلى ترك المعاصي
وأخبرني بأن العلم نور ونور الله لا يؤتاه عاصي

وبالتالي من عوامل حفظ المعلومات وتذكرها تقوى الله، والبعد عن المعاصي، مع التوجه إلى الله عز وجل بالدعاء مثل دعاء ابن عباس فقد كان يدعو الله ويقول: «اللهم ذكرني ما نسيت واحفظ علي ما علمت وزدني علما».

ولذا أنصحكم يا أبنائي بكثرة ذكر الله العلي القدير الذي يقول: ﴿... واذكر ربك إذا نسيت...﴾ (٢٤) [الكهف].

﴿وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنسَاهُمْ أَنفُسَهُمْ...﴾ (١٩) [الحشر]، كما أنصحكم بكثرة الصلاة والسلام على نبينا الكريم محمد ﷺ، وبذلك نتذكر ما نسينا من أمور حياتنا.

وشارك التلميذ «رامي» من المجموعة الأولى في الحديث قائلا:

- أستاذنا.. علمنا أن علينا كمتعلمين أمورا نحسن بها قدرتنا على الاحتفاظ بالمعلومات والأفكار، وتتغلب بها على النسيان، فماذا على المعلمين لتحسين ذاكرتنا وتسهيل عملية تذكر المعلومات؟

— أَحَسَّنْتَ السُّؤَالَ يَا رَامِي... إِنَّ الْمَعْلَمَ مَعْنَى بِالْبَحْثِ عَنْ أَصَالِيْبٍ تُحَسِّنُ
ذَاكِرَةَ تِلَامِذَتِهِ، وَإِيجَادُ إِسْتِرَاطِيجِيَّاتٍ مُنَاسِبَةٍ تُسَهِّلُ عَلَيْهِمْ تَذَكُّرَ الْمَعْلُومَاتِ

اللهم ذكرني ما نَسِيتُ
واحفظ علي ما عَلِمْتُ
وزدني
علما



وَتَحْسُنُ تَحْصِيلَهُمُ الدِّرَاسِيَّ، وَمِنْ هَذِهِ الْأَسَالِيبِ وَتِلْكَ الْإِسْتِرَاطِيجِيَّاتُ مَا يَلِي:

١- زِيَادَةُ مَدَى الْإِنْتِبَاهِ فِي مَوْضُوعِ التَّعْلُمِ.

٢- تَوْفِيرُ عَنَاصِرِ الْإِثَارَةِ وَالتَّشْوِيقِ فِي الدَّرْسِ.

٣- تَوْضِيحُ الْأَهْدَافِ الْمَنْشُودَةِ مِنَ التَّعْلِيمِ.

٤- تَقْلِيلُ التَّعْلِيمِ اللَّفْظِيِّ وَزِيَادَةُ الْخَبَرَاتِ الْمُبَاشِرَةِ.

٥- تَوْطِيفُ الْحَوَاسِ فِي عَمَلِيَّةِ التَّعْلُمِ.

٦- تَقْلِيلُ مُشْتَتَاتِ التَّعْلُمِ وَالتَّلَوُّثِ الصَّوْضَائِيِّ.

٧- تَعْرِيفُ التَّلَامِيذِ بِمَيَسَّرَاتِ التَّذَكُّرِ الْمُتَعَدِّدَةِ.

٨- تَشْجِيعُ التَّعْلُمِ التَّعَاوُنِيِّ وَالتَّعْلُمِ الذَّاتِيِّ.

٩- اسْتِخْدَامُ وَسَائِلِ تَعْلِيمِيَّةٍ مُعْتَادَةٍ وَحَدِيثَةٍ.

١٠- تَأْكِيدُ فَهْمِ التَّلَامِيذِ لِلْمَفَاهِيمِ وَالْعِلَاقَاتِ بَيْنَهَا.

هَذِهِ هِيَ أَهَمُّ الْأَسَالِيبِ وَالْإِسْتِرَاطِيجِيَّاتِ الَّتِي يَسْتَخْدِمُهَا الْمُعَلِّمُ لِتَقْوِيَةِ ذَاكِرَةِ تَلَامِيذِهِ، وَمُسَاعَدَتِهِ لَهُمْ عَلَى التَّغَلُّبِ عَلَى النِّسْيَانِ.

وَاقْتَرَبَ وَقْتُ اللَّقَاءِ عَلَى الْإِنْتِهَاءِ، فَقَالَ الْمُعَلِّمُ «سِرَاجُ الدِّينِ» لِتَلَامِيذِهِ:

- أَبْنَائِي الْأَعْزَاءُ، فِي نِهَآيَةِ هَذَا اللَّقَاءِ الثَّقَافِيِّ الْحَرِّ، أَذْكُرْكُمْ بِأَنَّهُ كَانَ

تَحْتَ عُنْوَانٍ:

«تقوية الذاكرة والتغلب على النسيان»

وقد تناولنا فيه بالحوار والمناقشة كل ما يأتي :

ذاكرة الإنسان - عملية التذكر ومراحلها - مستويات الذاكرة - النسيان وأسبابه - طرق الاحتفاظ بالأشياء المهمة في الذاكرة - كيف تقوى ذاكرتك باستخدام حواسك الخمس : البصر ، والسمع ، واللمس ، والشم ، والتذوق - كيف تحسن الاحتفاظ بما تقرأه؟ كيف تحسن الاحتفاظ بما تستمع إليه؟ - سرود الذهن داخل الصف وكيفية التغلب عليه - رأى الدين في النسيان - وأخيرا إستراتيجيات المعلم لتحسين ذاكرة تلامذته .

وإلى اللقاء في نفس الميعاد يوم الإثنين القادم لمناقشة موضوع آخر من الموضوعات اللازمة لتنمية الشخصية لدى الفرد .



977 - 10 - 2401 - 9	الترقيم الدولي
2008 / 15950	رقم الإيداع