

## فقدان الذاكرة

هذه قصة قرأتها في جريدة «الأخبار الجديدة» بتاريخ ١٨ / ٩ / ١٩٥٣ عن شاب في التاسعة عشرة من عمره فقد الذاكرة ، ولا يعرف اسمه ، ولا لده ، ولا أهله ، ولا صناعته ، ولا تاريخ حياته ، ثم فقد النطق بعد أن فقد الذاكرة .

وأول مرة أغمى فيها هي ٢٦ / ٨ / ١٩٥٣ ، وأصبح لا يذكر شيئاً عن ماضيه قبل ذلك . وقد استيقظ من إغمائه ليجد نفسه فجأة في منزل رجل فقير لا يعرفه ، أخذ يعنى به حتى إذا عاد إلى نفسه واستمع إلى صاحب الدار يروى له كيف وجدته مغمى عليه في الطريق ، أسرع بالخروج إلى الطريق مرة ثانية . وحاول أن يتذكر عنوانه أو الحادثة التي وقعت له ، أو حتى اسمه ، فلم يستطع . وعندئذ عرف أنه فقد ذاكرته ، وفقد أهله ، وفقد ماضيه ، كأنه ولد من جديد . وسار في الطرقات على غير هدى بلا هدف يحاول البحث عن أهله دون جدوى . وشعر في أثناء سيره بشارع الأزهر بثقل شديد في رأسه فقد على أثره الحس . وأفاق من غيبوبته ليجد نفسه في مستشفى الدمرداش وحوله جمع من الأطباء ، قالوا إنه تناول

مخدراً قوياً أفقده الذاكرة ، فأجرى له غسيل في المعدة ولم يعثر على أى أثر لمخدر . ثم جاءه ذات صباح ضابط وبعض رجال البوليس وأخذوه من المستشفى إلى قسم الدرب الأحمر حيث حجز خمس ليال ، ثم أدخل سبيله .

وأغمى عليه مرة ثانية ، ولكنه أفاق ليجد نفسه فاقد النطق أيضاً ، وأصبح كالحیوان الأعجم لا يخاطب الناس إلا بالإشارة ، وعندئذ سعى إلى الانتحار بسكين ، بعد أن فقد وعيه ، وعثر عليه أحد رجال البوليس ، ونقل إلى مستشفى الدمرداش ، حيث صوروا المخ بالأشعة فلم يظهر بها أى أثر لاختلال غير طبيعى . وطلب ورقاً وقلماً ، وكتب ما يأتى : « حياة فارغة . . . عديمة اللون . . . عديمة الطعم . . . لا أهل ولا أصدقاء . . . حتى اسمى الذى حملته ما يزيد عن تسعة عشر عاماً فقدته فى ثوان . . . » . وطلب الشاب أن تنشر صورته لعل أهله يتعرفون عليه .

ولم أتبع هذه الحالة لبحثها ومعرفة العلة فى هذا المرض النفسانى . وإنما أحببت أن أبين كيف يقع بعض الناس فريسة فقدان الذاكرة فقداناً تاماً ، وليس هذا من الغريب .

وقد قسم العلماء أمراض فقدان الذاكرة قسمين ، الأول

عضوى Organogènes والثانى نفسانى Psychogènes فالقسم الأول وهو العضوى يرجع إلى إصابة المخ لأى سبب

من الأسباب من عدوى أو سموم أو أورام ، ولذلك يجب أن يتجه الطبيب إلى بحث المخ لمعرفة السبب ، فلو أن فقدان الذاكرة يرجع إلى إصابة المريض بمرض الزهري ، أو بورم في المخ ، فإن علاج الزهري أو استئصال الورم يؤدي إلى شفاء المريض واستعادته ذاكرته . ولا نزاع في وجود علاقة بين المخ والذاكرة ، بدليل أن الشخص إذا وقع على رأسه أو ضرب ضرباً قوياً على رأسه فإنه يفقد الذاكرة فقداناً « مؤقتاً » ، نعى لفترة بسيطة من الزمن قد تكون ساعة أو يوماً أو شهراً ، وقد تمتد إلى الماضي كله كما حدث في حالة صاحبنا الذي ذكرناه في أول هذا الفصل ، وقد تمحى صفحة واحدة من الماضي أو عدة صفحات . وهذه كلها أمراض نفسانية لا يكتفى في تفسيرها إصابة المخ . وكان العلماء في القرن التاسع عشر قد اصطنعوا النظرية المادية في تفسير النسيان ، واعتنق « ريبو » بوجه خاص مذهب انطباع الصور في المخ ، وذهب إلى أن إصابة أي مركز من المراكز في المخ هو الذي يؤدي إلى النسيان . ولكن هذه النظرية لم تقف طويلاً أمام النقد القائم على المشاهدات ، لأن الذكريات لا تمحى ، بل تختفى فقط ، ثم تعود إلى الظهور . ومن أجل ذلك درس بعض العلماء القوانين النفسانية التي يخضع النسيان لها ، وصاغ في ذلك جاكسون Jackson

قانوناً يعرف باسم قانون « الانحلال » Dissolution  
 تراجع فيه الذكريات من التعقيد إلى البساطة ، ومن الإرادة إلى  
 الآلية . وإذا طبقنا هذا القانون على الحالة المذكورة سابقاً  
 رأيناه مستقيماً ، فقد نسي الشاب كل شيء ما عدا الأعمال  
 الآلية . كالمشي والأكل واللبس ، والكتابة .

وللعلماء تقسيمات كثيرة لأنواع فقدان الذاكرة . فهذا  
 « ريبو » يقسمها قسمين كبيرين أمراض عامة وأمراض جزئية  
 للذاكرة ، أما الأمراض العامة فيقسمها بدورها ثلاثة أقسام ،  
 مؤقتة ، ودورية ، ومتقدمة ، ووراثية . والأمراض الجزئية هي  
 تلك التي تتناول نواحي خاصة ، مثل نسيان الأسماء أو الأشكال  
 وما إلى ذلك . ونحن ننقل عن كتابه « أمراض الذاكرة »  
 بعض الأمثلة .

وينشأ فقدان الذاكرة المؤقت غالباً فجأة وينتهي كذلك  
 بطريقة غير منتظرة وقد يستغرق هذا الفقدان دقائق ، وقد يمتد  
 سنوات . فهذا مريض يذهب لاستشارة طبيب ويصاب فجأة  
 بنوبة صرع ، حتى إذا أفاق منها نسي أنه دفع للطبيب أجره  
 قبل دقائق .

وذهب موظف إلى مكتبه وهو يحس باختلاط في ذهنه ،  
 ويتذكر أنه كان قد طلب طعاماً من أحد المطاعم ، ونسى

كل شيء بعد ذلك . فعاد إلى المطعم ، وهناك علم أنه طلب الطعام وتناوله ودفع ثمنه وأنه خرج متوجهاً إلى مكتبه ، واستمرت هذه الفترة من النسيان ثلاثة أرباع الساعة .

وأصيب شخص بنوبة صرع في دكان وسقط مغشياً عليه ، ثم أفاق ونهض وجرى من الدكان تاركاً قبعته وبطاقته . ووجد نفسه على بعد نصف كيلو متر من ذلك المكان فبحث عن قبعته في جميع الدكاكين ، ولم يكن يدرى ما يفعل ، ولم يعد إلى تمام وعيه إلا بعد عشر دقائق .

ويروى عن أحد العلماء أنه اجتمع في مؤتمر في فندق باريس ، فخرج عارى الرأس وذهب إلى شاطئ السين ثم عاد إلى مكانه من المؤتمر يشترك في مناقشاته دون أن يذكر شيئاً مما فعل .

وتزوجت سيدة من رجل تحبه حباً شديداً ثم أصيبت بنوبة إغماء استيقظت بعدها لتنسى كل شيء عن حياتها من بدء زواجها ، ولكنها تذكر ما قبل ذلك . وإذا تقدم زوجها وابنها دفعتهم بعيداً عنها . وجاء أهلها وأخذوا يقنعونها أنها متزوجة وذات ولد ، فكانت تؤمن على كلامهم وتهم ذاكرتها حتى لا تتهمهم جميعاً بالادعاء والكذب ، ولكنها ترى زوجها وابنها فتعجب كيف تزوجت هذا الرجل وكيف

أنجبت هذا الغلام .

وهذه سيدة أخرى في الرابعة والعشرين من عمرها أصيبت بحالة تدفعها إلى النوم حتى أصبح من العسير تغذيتها فكانوا يضعون ملعقة في فمها تبلع منها الطعام . وبعد شهرين شفيت من ذلك المرض ، واستيقظت لتجد نفسها قد نسيت كل شيء ، وأنها فقدت ذاكرتها ، وغاب عنها كل ما تعلمته ، وأصبح كل شيء تراه جديداً بالنسبة إليها ، فهي لا تعرف أحداً حتى أقربائها الأقربين . ولكنها كانت مرحة شديدة الحركة تبدو كأنها طفلة . وفي أول الأمر كان من المستحيل أن يتحادث المرء وإياها ، فإذا سمعت سؤالاً رددته في صوت مرتفع . ولم يبق في قاموسها إلا بضع كلمات ، ثم أخذت تكتسب بسرعة كلمات أخرى ، ولكنها كانت تخلط بين الألفاظ ، بدلا من أبيض تقول أسود ، وإذا وصفت الحار قالت إنه بارد ، وهذا ذراعى بدلا من فخذى ، وهذه سننى بدلا من عبنى ، وغير ذلك ، وظلت على هذه الحال مدة طويلة . وبقيت فترة طويلة لا تذكر أهلها ، ولو أنها كانت تعرفهم بأسمائهم التي علموهم إياها . وتعلمت القراءة من جديد ، واضطرت إلى تعلم الألف باء لأنها لم تذكر حتى الحروف ، ثم تعلمت المقاطع والكلمات وأصبحت تقرأ في سهولة .

وهذا شخص آخر في الثلاثين من عمره فقد ذاكرته عقب مرض شديد وأصبح لا يعرف حتى أسماء الأشياء المألوفة . فلما استعاد صحته بدأ يتعلم من جديد كأنه طفل ، فتعلم أسماء الأشياء ، ثم القراءة ، ثم أخذ يتعلم اللغة اللاتينية ، وكان يتقدم في تعلمه بسرعة . وكان أخوه هو الذى يقوم بتعليمه ، فتوقف ذات يوم فجأة ، ووضع يده على جبهته ، وقال : إني أحس في رأسى إحساساً غريباً ، إذ ينحيل إلى الآن أن كل ذلك قد علمته من قبل . واستعاد بعد ذلك ذاكرته .

وإليك قصة سيدة نصف كانت في صحة جيدة ثم سقطت في حادثة في النهر وكادت أن تغرق ، وظلت ست ساعات بدون وعى ثم عادت إلى نفسها . وبعد عشرة أيام أصيبت بإغماء تام استمر أربع ساعات ، فلما فتحت عينيها لم تعد تعرف أحداً ، حتى لقد ذهب سمعها وفقدت النطق ، والذوق والشم ، ولم يبق لها من الحواس إلا البصر واللمس الذى كان شديد الحساسية . وأصبحت بذلك جاهلة بكل شئ ، عاجزة عن التحرك بنفسها ، حتى أضحت كالحيوان الذى انتزع مخه . وكانت ذات شهية جيدة للأكل ، إلا أنه كان من الواجب إطعامها ، وكانت تبلع الطعام بطريقة آلية . جملة القول ارتدت السيدة إلى آلية خالصة . ولم تكن تعمل

شيئاً إلا أن تقطع ما يقع تحت يدها . كالورق . أو الزهر .  
 أو الملابس ، قطعاً صغيرة . وبعد فترة من التعليم أصبحت  
 تشتغل بالإبرة من الصباح إلى المساء ، ولم تكن تميز بين  
 الأيام . ولكنها كالأطفال أخذت تكتسب بعض الخبرات ،  
 وأخذت تتعلم نسج السجاد .

وكان هناك موضوعان يؤثران عليها أشد التأثير ، سقوطها  
 في النهر ، وقصة غرام قديم . فإذا رأت صورة نهر أو بحر  
 تهيجت هياجاً عظيماً يعقبه صرع وإغماء . وكان صوت  
 الماء يثير فيها خوفاً يجعلها ترتعش . فإذا غسلت يديها وضعتهما  
 في الماء وضعاً دون تحريكهما . ومنذ ابتداء مرضها كانت  
 زيارة رجل معين لها تبعث فيها سروراً ظاهراً على حين أنها  
 كانت لا تحفل بغيره . وكان يزورها بانتظام كل مساء ،  
 كما كانت تنتظر كذلك حضوره . ومع أنها لم تكن تذكر  
 شيئاً مما تفعل ، فإنها كانت ترقب بشغف أن يفتح الباب في  
 الساعة المعلومة ، وإذا لم يحضر صاحبها ظلت واجمة طول الليل .  
 جملة القول إن وجود هذا الرجل إلى جانبها كان يزيد في تحسن  
 حالتها الطبيعية والنفسية . وأخذت تستعيد ذاكرتها شيئاً  
 فشيئاً ، غير أن الطريقة التي شفيت بها تماماً تعد عجيبة حقاً ،  
 إذ أنها علمت أن حبيبها يغازل امرأة أخرى ، فثارت فيها

عاطفة « الغيرة » ، وأحدثت هذه الغيرة ذات يوم حالة تكاد تشبه حالتها الأولى ، حتى إذا أفاقت من إغمائها إذا بها تسترجع ذاكرتها التي فقدتها مدة عام كامل ، وعرفت جدها وجدتها وأصدقاءها القدماء . ولكنها بعد أن استعادت ذاكرتها الماضية ، نسيت كل شيء عن الفترة التي قضتها خلال المرض حتى ذلك الوقت .

ولا نود أن نطيل في ذكر القصص التي دونها العلماء عن فقدان الذاكرة ، وفي كتاب « ريبو » الشيء الكثير ، وفيه تنمة الأنواع التي قسم أمراض الذاكرة إليها .

ولكن هذه القسمة أصبحت قديمة ، وأصبحت لا تفسر ظاهرة النسيان المرضية تفسيراً كافياً . ونحن نميل إلى الأخذ بتقسيم الأستاذ جان ديلاي الذي يجعل الذاكرة ثلاثة أنواع ، آلية [ حسية حركية ] واجتماعية ، ووهمية .

ومعظم هذه القصص التي سقناها عن فقدان الذاكرة ترجع إلى اختلال الذاكرة الاجتماعية ، وتمثل ابتعاد المريض عن المجتمع وسخطه عليه وهربه منه وذلك بنسيان الأحداث التي وقعت له في هذا المجتمع . وليس الصرع ، أو الإغماء ، أو النوم ، وما إلى ذلك إلا جنوحاً من الشخص إلى الابتعاد عن المجتمع ، وهي دليل على أنه لا يريد أن يفتح عينيه عليه .

والنسيان أحد هذه الصور المرضية ، فهو « غيبة » عن المجتمع ،  
 وصدوف عنه ، وكثيراً ما يختلط النسيان ، أو فقدان الذاكرة ،  
 بأمراض نفسية أخرى كالصرع أو العته dementia . ولكن  
 هذه الذاكرة الاجتماعية حين تفقد ، فإن الذاكرة الآلية  
 تظل باقية ، وكذلك تظل الذاكرة الوهمية ، وما يصحبها من  
 هذيان وخرافة وخيالات .

وقد اختلف العلماء بشأن سبب النسيان ، ولهم في ذلك  
 نظريات أربعة ، الأولى كيميائية ، والثانية عصبية ، والثالثة  
 مخية ، والرابعة وظيفية . وجميع هذه النظريات من قبيل الفروض  
 التي لم تستطع التجارب تأييدها . ويبدو أن لكل منها جانباً  
 من الصواب .

ويزعم أصحاب النظرية الكيميائية أن كل عمل نفساني  
 يتم على حساب مادة غذائية تنحل كيميائياً وتتغير باستمرار ،  
 ويعرف العلماء هذا التغير باسم catalytic ، ومن شأنه  
 زيادة التأثير بسبب الفعل . ومثال ذلك الأكسجين الذي  
 نستنشقه مع الهواء ، فإنه يساعد على التذكر ، وقلته تؤدي  
 إلى النسيان . وحاول بعضهم تفسير النسيان بتغير كثافة المادة  
 الهلامية colloid .

أما أصحاب النظرية العصبية فيذهبون إلى أن الذاكرة متصلة

اتصالاً وثيقاً بالجهاز العصبي ، وما يحدث فيه من تغيير الخلايا العصبية . وأن اكتساب ذكرى جديدة يؤدي إلى زيادة خلوية [ أى نسبة إلى الخلية ] من جهة الحجم ، كما تعبد الطرق بين الخلايا حين يمر التيار العصبي . ونحن نعلم أن الخلية العصبية تتكون من نواة ومن زوائد شجيرية وزوائد محورية ، وتتداخل الخلايا دون أن تتلاحم ، بحيث تتداخل الزوائد الشجيرية من الخلية في فروع الزائدة المحورية من الخلية التي تليها . وتسمى نقطة هذا التدخل « بالوصلة » ، ويتم العبور بين الخلايا العصبية بانتقال التيار العصبي عابراً هذه الوصل ، ويؤدي تكرار انتقال التيار العصبي إلى تكوين العادات أو إلى الذاكرة الآلية . ويؤدي التخدير أو التعب أو السموم إلى مقاومة هذه الوصل وتباعداً للخلايا العصبية .

وإذا كانت الذاكرة تابعة لقيام الأعصاب بوجه عام بوظيفتها فإنها أول كل شيء متعلقة بالمخ . والمشاهدة الساذجة تؤيد ذلك ، لأن ضربة العصا على الرأس تفضي إلى الغيبوبة وإلى فقدان الذاكرة . وهناك كما نعرف مناطق للحس والحركة والتفكير والكلام في المخ . فالصلة وثيقة بين المخ وبين الظواهر النفسية المختلفة .

وزعم كثير من علماء النفس حتى أواخر القرن الماضي

أن المخ أشبه بالشمع الذى تنطبع عليه الآثار النفسانية ،  
فهو مثل « الجراموفون » ، وأن الذكريات تنطبع أو تحفر في  
المخ . ولكن هذه النظرية لا تجد لها سنداً الآن .

وحاول بعض العلماء أن يعد الخلايا العصبية الموجودة في  
المخ ، وقدرها أحدهم بأربعة عشر مليار من الخلايا ، وأن كل  
صورة ذهنية تسجل في خلية من هذه الخلايا . فلو فرضنا أن  
رجلا عاش حتى الثمانين فمجموع ما قطعه من الثرائى هو  
ملياران ونصف ، ولا يمكن أن تبلغ ذكرياته هذا العدد ،  
لأن قاموس أى شخص من الألفاظ لا يزيد عن ٢٠,٠٠٠  
لفظة .

غير أن هذه النظرية أيضاً لم تثبت طويلاً أمام النقد ،  
وبخاصة نقد برجسون ، ذلك أن الصورة الذهنية التى تؤلف  
الذكرى ليست واحدة ، فانت تعرف « محمداً » مثلاً بعد أن  
رأيت آلاف المرات وهو في كل مرة يختلف عن سابقها ،  
ومع ذلك فهو شخص واحد . وهناك طائفة كثيرة من أنواع  
النسيان ترجع إلى فساد الحفظ والاكتساب ، فالذكريات  
لا تنسى لأنها فسدت في المخ بل لفساد حفظها ، ومن أجل  
ذلك كانت الأحداث سريعة النسيان بالإضافة إلى الشيوخ  
على حين أنهم يحتفظون بالأحداث الماضية . يضاف إلى ذلك

أن النسيان يسير طبقاً لقانون معين يسمى قانون التراجع regression إذ تنسى أولاً الأسماء ، ثم المعاني الكلية ، ثم الصفات ، ثم الأفعال ، مما يدل على أن النسيان راجع إلى أسباب نفسانية أكثر منها فسيولوجية .

من أجل ذلك رأى العلماء أن النسيان « وظيفة » حيوية مستقلة للحياة النفسانية ، ووظيفة الذاكرة هي وحدة الحياة النفسانية . وإذا انحلت الذاكرة أدت إلى ألوان من النسيان وإلى أمراض الذاكرة مما بسطناه من قبل .

## قواعد لتدريب الذاكرة

يحتاج كل إنسان إلى الاعتماد على ذاكرته وإلى تحسينها وتقويتها وإلى إبعاد شبح النسيان . منا من يشكو نسيان الأسماء والوجوه . ويطمع الطالب أن يحفظ دروسه ولا ينساها عند أداء الامتحان . ويرجو الخطيب ألا تخونه ذاكرته وهو يخطب الجماهير فلا يلجأ إلى القراءة من الورق . وأشد الناس حاجة إلى الذاكرة هم رجال الأعمال كالتجار والموظفين في المؤسسات التجارية لصلتهم بالجمهور ، ولأن نسيان الموظف أورجل الأعمال شيئاً يؤدي إلى خسارة المال . ولذلك ألف كثيرون كتباً في تحسين الذاكرة لقيت رواجاً كبيراً ، ولجأت المؤسسات الأمريكية إلى هؤلاء العلماء النفسانيين في علاج الموظفين عندهم من آفة النسيان . وإنا ملخصون هذه القواعد التي تقوم على مبادئ نفسانية فيما يلي :

١ - اعقد النية على الحفظ :

لنفرض أن أحداً قدم إليك شخصاً اسمه « مصطفى عبد العال » فإنك قد تقول محبباً إياه « تشرفنا » أو « أهلاً وسهلاً » دون أن تعنى بالتقاط اسم مصطفى عبد العال ، لأنك

قد تقول في بالك ، ولو بغير شعور ، وماذا يهمني من تذكر اسمه ؟ فلا أهمية لي أن أتذكر ، ولن أقابله مرة أخرى . فإذا قابلته في مناسبة أخرى فلن تتذكر اسمه ، لأن نيتك انصرفت من أول الأمر عن تذكره . فإذا نسيتَه فليس معنى ذلك ضعف ذاكرتك بل عدم محاولتك « الحفظ » . ولذلك كانت الأمور التي تسمعها أو تقرأها أو تراها عرضاً أدعى إلى النسيان .

٢ - انتبه إلى ما تحفظ :

إذا عقدت النية على تذكر مصطفى عبد العال ، فسوف تنتبه « إلى اسمه ، وتحسن التقاطه وسماعه ، كما تتأمل شكله وملامحه وحركاته . وكثيراً ما ينسى التلاميذ ما يلقى عليهم المحاضر أو المدرس لأن عقلهم في شيء آخر ، أو بمعنى آخر غير متبهي . ولذلك لا يفهمون الدرس ، مع أن « الفهم » أساس الحفظ ، وينسى الطالب لأنه لم يفهم المادة التي يسمعها أو يقرأها . والانتباه هو السبيل إلى الفهم ، ثم إلى الحفظ ، ثم إلى التذكر أو عدم النسيان .

٣ - استعمل الصور الذهنية ما أمكنك :

إذا أردت أن تتذكر مصطفى عبد العال ، فاستحضر صورته في ذهنك . الحظ شكله ولونه ، ولون عينيه وملابسه وهكذا ، والحظ كذلك حديثه ولهجته ، وانتبه إلى « لوازمه »

فكل شخص له لوازم تخصه ولا توجد عند غيره ، وكل شيء كذلك يمتاز بلوازم تخصه وتفرقه من غيره . والحظ كذلك غرائب الأشياء والأشخاص ، فكلما كانت الصورة غريبة ، بل مضحكة ، كانت أدعى إلى التذكر .

٤ - اربط ما تحفظ بغيره من معلوماتك السابقة :

هذه القاعدة هي في الواقع أهم قواعد الحفظ ، لأن الترابط أساس التذكر . والترابط قد يكون ظاهرياً وقد يكون جوهرياً . فالترابط الظاهري ما قام على تشابه وثيق أو على مجرد التلازم والتتابع . أما الترابط الجوهري فهو الذي يستند إلى علة معقولة مثل رابطة السبب بالمسبب والجزء بالكل وهكذا .

تريد أن تتذكر مصطفى عبد العال ولا تنساه ، فاربطه بصديقك الذي عرفك به ، وبالمكان الذي التقيت فيه ، وبالمناسبة التي وجدت ، وبعمله ووظيفته وما إلى ذلك .

والذاكرة الجيدة التي لا تنسى عبارة عن شبكة منظمة ، حسنة الارتباط بين الأجزاء ، واضحة الروابط ، بحيث يسهل الوصول إلى أي جزء منها . وفي ذلك يقول ولیم جيمس :  
كلما ارتبطت الحقائق في الذهن بعضها ببعضها الآخر استطاع العقل أن يسيطر عليها وأن يذكرها . وتصبح كل حقيقة من الحقائق التي نربط بها الحقائق الجديدة « كالخطاف »

الذى تتعلق به ، أو كالسنارة التى نصيد بها السمك حين يغوص فى الماء ويذهب إلى القاع ويبتعد عن السطح. وتكون هذه الحقائق مجتمعة شبكة تلتحم فى نسيج الفكر . ويرجع السر فى الذاكرة الجيدة إلى تكوين روابط متعددة مختلفة بين الحقائق التى نحتفظ بها . وليست الروابط التى ترتبط بالحقيقة السابقة شيئاً آخر سوى التفكير فيها وتقليبها على وجوهها .

٥ - احفظ بالنغم أو الإيقاع :

وهذه هى طريقة تحفيظ الصغار ، ولماذا لا يلجأ إليها الكبار ؟ وكان القدماء ينظمون العلوم المختلفة فى أراجيز منظومة ليسهل حفظها ، مثل ألفية ابن مالك فى النحو ، مما لا يزال يحفظ فى الأزهر حتى الآن .

٦ - وزع ما تحفظ على عدة أيام .

من أهم الأسباب التى تجعل كثيراً من الطلبة فى مصر يعجزون عن تذكر معلوماتهم عند الامتحان آخر العام أنهم يظلون طول السنة الدراسية يلعبون منصرفين عن الاستذكار ، ثم يكبون آخر السنة طول الليل يستذكرون ، ويكررون قراءة العلوم المختلفة. وفى بعض الأحيان لا يقرأ أحدهم العلم إلا ليلة الامتحان ، أو صباحه . وقد بينا أن التكرار الموزع على أيام أفضل من التكرار المتلاحق ، وقد ثبت هذا بالتجربة ، حتى

يأخذ الذهن فرصة للراحة ، وحتى ترتبط المعلومات الجديدة بالمعلومات القديمة المستقرة في اللاشعور .

٧ - اجتهد أن « تُسَمِّعَ » ما تحفظ :

المقصود بالتسميع أن تكرر إلقاء ما تحفظ ، فتسمع نفسك ، أو يسمعك غيرك . وكانت هذه هي الطريقة في تحفيظ القرآن ، إذ « يسمع » الطفل السورة على الشيخ ليعرف هل حفظها أو لا . وفائدة التسميع أنك تكرر ما تحفظ مرة تضاف إلى المرات السابقة ، والتكرار أساس الحفظ . كما أنك تثق بنفسك ، وتعرف إلى أي حد بلغت .

وإذا أردت أن تذكر اسم « عبد العال مصطفى » ، فانطق به ، واجتهد أن تقول : « أهلاً وسهلاً مصطفى عبد العال » بدلا من الاقتصار على رد التحية مجردة . وقل له في نهاية المقابلة : « مع السلامة يا مصطفى عبد العال » . فهذا أدعى إلى ذكر اسمه وعدم نسيانه .

٨ - نم أو على الأقل استرح بعد الحفظ .

إذا عرف الطلاب هذه القاعدة لتجنبوا السهر ليلة الامتحان في حفظ المادة التي سيتمحنون فيها باكراً . فيأتي أحدهم في الصباح ، مجهداً متعباً ، فيعجز عن الإجابة ، ويعجب كيف نسي ما حفظ .

٩ - احفظ بالطريقة الكلية مجملاً لا تفصيلاً .  
 إذا كنت تدرس كتاباً وتحفظ ما جاء فيه ، فاقراً الكتاب  
 كله دفعة واحدة ، وقرأ الفصل جملة لا على عدة أجزاء ،  
 وإذا كان للكتاب ملخص فاقراً الملخص قبل قراءة الكتاب ،  
 لأن الطريقة الكلية أدعى الحفظ من الطريقة الجزئية .



هذه بعض قواعد للحفظ وتقوية الذاكرة ، إذا اتبعتها  
 الطلاب بوجه خاص لم يجدوا عسراً في استيعاب ما يدرسون ،  
 ولم يشكوا من آفة النسيان .  
 وكلنا طلاب حقيقة في هذه الحياة .  
 ربنا لا تؤاخذنا إن نسينا أو أخطأنا .

**إدارة المعرفة**  
**رؤية مستقبلية**  
للدكتور محمد مرؤف حامد



رقم الإيداع	١٩٩٩/٢١٣٨
الترقيم الدولي	ISBN 977-02-5736-2

١/٩٨/١٣٠

طبع بمطابع دار المعارف (ج . م . ع .)