

## النسيان عند الطلاب مشكلة لها حل

عزيزي الطالب، لقد خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان وفطره على النسيان وأمرنا جلّ وعلا أن نستعيد من ذلك.

**وهناك حقائق علمية تثبت:**

إن ما تقرؤه دون عزم منك على تذكره، فإن ٨٠٪ منه يختفي من الذاكرة، وأن ٩٠٪ مما تسمعه يتبخر من الذاكرة بعد ١٤ يوماً فقط من سماعه وأن ٩٠٪ أيضاً من النسيان ينتج عن الأساليب والطرق المستخدمة في عملية الاستذكار.

**أنواع الذاكرة: من حيث القوة.**

١- الذاكرة الذهنية:

وهي الذاكرة التي تدوم طويلاً، لا يدخل إليها إلا كل مرتب

ومصنف، ولو دخل فإنه يبقى ويعيش، وهي أهم أنواع الذاكرة وتحتاج إلى تدريب مستمر.

### ٢- الذاكرة الزئبقية:

لا تتبخر بسرعة، كالأحداث شديدة الفرح أو الفزع ولها طبيعة الزئبق لا يسهل الإمساك بها. وهي مهمة أيضاً في مساندة الذاكرة الذهبية، ويمكن استخدامها مع كثير من الأمور عن طريق وضع هذه الأمور في صور من خيالك تحتوي على مشاعر قوية كالفرح الشديد أو الفزع الشديد أو الألم وسنتبين ذلك لاحقاً.

### ٣- الذاكرة الطيارة:

قصيرة الأجل، سريعة التبخر والطيوان، وهذه نستعملها في أمورنا السريعة مثل مشاهدة منظر طبيعي أو مناقشة قصيرة. وطريقك إلى النجاح مرهون بأن تكتسب مهارة من الذاكرة الذهنية وأفضل الطرق إلى هذا القدرة على التركيز والتدريب المستمر للحفظ والتذكر.

وهناك تقسيمات أخرى لأنواع الذاكرة كالاتي:

### ١- الذاكرة الذاتية:

هذه الذاكرة تتعامل مع المواد التي يجب استخدامها في الحال، وبعد استعمالها يقوم المخ بإزالتها ومحوها بسرعة أي أنها ذاكرة ذات ديمومة قصيرة جداً.

## ٢- الذاكرة قصيرة المدى:

إن التركيز هو مفتاح هذه الذاكرة وإليك هذا المثال: فلو قرأنا أو سمعنا رقم هاتف أو كلمة مهمة تعني لنا شيئاً فإننا سنقوم بطبعها في ذاكرتنا، ونستطيع تذكر الرقم أو الكلمة بعد مرور فترة زمنية لا تتعدى اللحظات. أي أنها ذات ديمومة أطول من سابقتها. لكنها تزول بإزالة الأثر المنبه.

## ٣- الذاكرة طويلة المدى:

حيث تتم في هذه الذاكرة عمليات أكثر تعقيداً من غيرها، حيث يتم تسجيل المعلومات مع إعطاء وقت مناسب لتخزين هذه المعلومات لاسترجاعها وقت الحاجة إليها، وهي قادرة على الاحتفاظ بمقادير كبيرة من المعلومات ولفترات زمنية طويلة، قد تصل إلى عدة سنوات، وتتميز هذه الذاكرة بأن المعلومات المخزونة فيها أقل عرضة للتدخل مع المدخلات الجديدة في الذاكرة قصيرة المدى.

## ٤- ذاكرة الريموت:

تخزن هذه الذاكرة المعلومات الأساسية غير القابلة للنسيان في الظروف الطبيعية، مثل معرفتنا لأسمائنا وأسماء أصدقائنا الدائمين، وبعض سور القرآن الكريم التي حفظناها صغراً، فهذه الذاكرة أشبه بالصخرة، ولا ننسى محتوياتها بسهولة.

## أعداء الذاكرة

### العدو الأول: عدم الاستعمال:

إذا رغبت بالحفاظ على المعلومة لمدةٍ طويلةٍ عليك استخدامها أو تذكرها على فتراتٍ زمنيةٍ معينة، فإن المعلومة التي لا تكررها تكون عرضة للنسيان.

### العدو الثاني: الشرود الذهني:

هو أحد أشكال الفشل في إبداء الانتباه. ومن أسبابه: الانشغال بأمراً ما أو تعب في الجملة العصبية أو عدم القدرة على التركيز لفتراتٍ طويلةٍ أو الاستغراق في أحلام اليقظة.

## أسباب النسيان وطرق علاجه

إن الطالب كأي إنسان يتعرض للنسيان ومن الأسباب التي تؤدي إلى زيادة النسيان عند الطلاب مايلي:

١- الإجهاد الذهني والعضلي بسبب الأعباء والمسؤوليات ونحوها والتي لا أظنها منتشرة كثيراً لدى شبابنا، أي الإجهاد في حال كان الإجهاد ناتجاً عن عمل إيجابي ولكن غالباً ما يكون إجهاداً سلبياً مثل لعب الورق الذي يثير أعصاب اللاعبين فتجدهم

مندمجين بها وتتعالى أصواتهم بالشتائم بسببها هي ومثيلاتها تستنفد كثير من طاقة الجسم ويصبح الجسم والجملة العصبية ضعيفة وغير قادرة على تأدية الوظيفة على أكمل وجه.

٢- كثرة المشاغل والمشكلات الاجتماعية والمعيشية والعلمية وغير ذلك.

٣- ترك الدروس فترة طويلة بدون استذكار ومراجعة بسبب عدم الالتزام بالخطه والبرنامج.

٤- وجود العديد من التشابه والتداخل بين الموضوعات.

٥- عدم الفهم الجيد والتركيز والاستيعاب بسبب التسرع والاستهتار وعدم التدبر.

٦- طبيعة بعض المواد أنها سهلة النسيان ولكن هذا لا يعني أنك غير قادر على تذكرها. وكذلك ارتكاب المعاصي وكثرة الذنوب وقسوة القلب وغلظته.

### **بعض الطرق لعلاج مشكلة النسيان**

١- الاستعانة بالله - عز وجل - والإكثار من الدعاء: "اللهم راد الضالة، وهادي الضلالة، أنت تهدي من الضلالة، رد علي ضالتي بقدرتك وسلطانك فإنها من عطائك وفضلك" وهنا ننوه بأهمية الإيمان باستجابة الدعاء وعليك يا عزيزي الطلب من الله القوي

الحفيظ أن يحفظ لك ما قرأت وما تقرأ وما ستقرأ وما سمعت وما تسمع وما ستسمع وما حفظت وما تحفظ وما ستحفظ، وما رأيت وما ترى وما سترى وما حضرت وما تحضر وما ستحضر، ويرد لك أمانتك حين تحتاجها. فلو تيقنت من الإجابة حق اليقين وجربت ذلك لعرفت أننا نتكلم عن الأمين الحفيظ والقادر على كل شيء.

٢- المصالحة مع الله بالمزيد من الاستغفار والتوبة ومضاعفة العبادات.

٣- الترويح عن النفس بالوسائل المشروعة، لأن القلوب إذا كلت عميت.

٤- التلخيص أثناء الاستذكار في ورق فقد قيل " ما حُفظ فرّ، وما كُتب قرّ".

### بعض النصائح الأخرى

١- لا تذاكر وأنت مرهق.

٢- لا تنتقل بين مواد المذاكرة بغير انتظام واحصل على فترات للراحة بين ذلك.

٣- تكرار الحفظ مع المراجعة في فترات متفاوتة.

٤- حاول أن تكون نفسيتك هادئة غير مضطربة لتجنب النسيان.

٥- التركيز والانتباه من العوامل الأساسية لمقاومة النسيان.

٦- الترك والإهمال هو أساس النسيان والذاكرة الصعبة.

٧- وأخيراً.... ابتعد عن الذنوب والمعاصي حتى لا تتسى.

قال الإمام الشافعي:

شكوت إلى وكيع سوء حظي فأرشدني إلى ترك المعاصي

وأخبرني بأن العلم نور ونور الله لا يهدى لعاصٍ

## الباب الثاني

### طرق لحفظ المعلومات

سنذكر بعض الطرق التي تفيديك من خلال بعض الأمثلة:

١- إذا أردت أن تحفظ قائمة من الأشياء قم باستخدام الطريقة التالية: اعمل على مقابلة كل رقم من (١-١٠) مثلاً بصورة حاول أن ترسمها وضع إلى جانبها الرقم:

مثلاً: تخيل أن رقم واحد يقابله عمود، ورقم اثنان يقابله أوزة ورقم ثلاثة تقابله أفعى بثلاثة رؤوس، وتخيل أن رقم أربعة تقابله صورة طفل يحبو على أربعة أطراف وأن رقم خمسة يقابله صحن رسم عليه قطعة نقدية ما، وأن رقم ستة يقابله على سبيل المثال أرنب لديه ستة صغار، وأن رقم سبعة يقابله حفرة عميقة، أما رقم ثمانية فيقابله هرم، ورقم تسعة يقابله مصاصة مثلاً، أما رقم عشرة يقابله لاعب كرة قدم يقف وأمامه هذه الكرة. هذه صور على سبيل المثال ربما أردت تغييرها واستبدالها بصور من مخزونك الشخصي.

فمثلاً لو أردت منك أن تحفظ هذه القائمة التالية وتربط كل عنصر من هذه القائمة ورقمه بالصورة التي ذكرناها سابقاً.

### القائمة

- ١- سيمفونية.
- ٢- صلاة.
- ٣- بطيخ.
- ٤- بركان.
- ٥- دراجة نارية.
- ٦- شروق الشمس.
- ٧- فطيرة التفاح.
- ٨- زهور نباتات مثمرة.
- ٩- سفينة فضاء.
- ١٠- حقل من القمح.

عليك الآن وضع الصورة السابقة في مغيلتك بشكل يثير حواسك كالفرع أو الفرح أو الخيال. أي صور تثير الانتباه. فمثلاً: السيمفونية ربما تتخيل أنك شاهدت رجلاً يجلس في أعلى عمود الكهرباء وهو عرضة للخطر وهو يعزف سيمفونية لبتهوفن واحتشد الناس من حوله ليشاهدوا هذا المنظر الغريب.

تخيل مثلاً أنك وبينما تأكل فطيرة التفاح اللذيذة كنت تمشي بغير انتباه وسقطت في حفرة عميقة وانكسرت ساقك.

تخيل أنك شاهدت أفعى كبيرة الحجم بثلاثة رؤوس مخيفة وكانت إحدى هذه الرؤوس قد ابتلعت بطيخة كبيرة، وقضت هذه البطيخة في عنق الأفعى مما جعل هذا الرأس يختنق ويموت مع بقاء الرأسين الآخرين أحياء.

وقس على ذلك من الصور المثيرة والتي لا تنسى، وبهذه الطريقة تستطيع أن تتذكر القائمة من البداية إلى النهاية وبالترتيب ومن النهاية إلى البداية أيضاً مع الترتيب وربما إذا سألت أحداً عن رقم سبعة مباشرة قلت له إنها فطيرة التفاح.

هذه الطريقة يجب أن تحاول التدريب عليها واستخدامها حسب الأماكن التي تناسبك مما يساعدك في زيادة قوة ذاكرتك.

## نظام الحجرة الرومانية

أنشأ الرومان نظام الذاكرة الخاص بهم بسهولة، فقد تخيلوا مدخل منزلهم وحجرتهم ثم ملؤوا الحجرة بما شاؤوا من أشياء وقطع للأثاث وكل قطعة أثاث كانت تعمل كصورة ربط، ربطوا بينها وبين الأشياء التي رغبوا في تذكرها. وكمثال على ذلك دعنا نقول إنه أراد أن يتذكر أن يشتري حذاء وأن يشحن سيفه وأن يشتري خادماً ويرعى كرمته ويلمع خوذته ويبتاع هدية لطفله

وهكذا فنجد وبمنتهى البساطة يرى العمود الأول في مدخل حجرته المتخيلة مزيناً بالآف الأحذية. والجلد يلعب ويتلألأ والرائحة يشمها فتبهجه، ويمكنه أن يتخيل أنه يشحذ سيفه على العمود والواقع على اليد اليمنى منصتاً إلى صوت الاحتكاك وهو يقوم بذلك ومتحسناً شفرة السيف وهي تصبح حادة أكثر فأكثر ويتخيل خادمه ممطياً أسداً يصدر زئيراً، بينما قد يتذكر العنب بأن يتخيل تمثاله الرائع وهو محاط تماماً بكرمة بها عنب رائع المنظر ولذيذ المذاق لدرجة يسيل لها اللعاب، ويمكنه أن يتخيل خوذته بإحلالها محل الوعاء الذي يحتوي على نبتته المزهرة، التي يتمثلها وفي النهاية يمكنه أن يتخيل نفسه على أريكته وذراعه ملتفة حول طفله الذي أراد أن يشتري له هدية وبهذه الطريقة يمكنك الاستفادة منها وصياغتها حسب ما تريد وحسب غرفتك أو منزلك. ولكن لا تجعل من غرفتك مكاناً لإلقاء نفاياتك الذهنية.

هذه بعض الأساليب والطرق التي تساعدك على التذكر وهناك الكثير منها، يمكنك استخدامها أو ابتكار طرق جديدة خاصة للحفظ والتذكر كأن تدرب ذاكرتك على حفظ الأشياء التي حولك في حياتك من أسماء وأرقام ومعلومات والتي هي غالب ما ترفق بصور واحداث وبذلك تدرب ذاكرتك على الحفظ أو ربما

تصنع صور وأحداث في خيالك تناسب الموضوع الذي تريد أن تحفظه.

وأهم ما نريد أن نقوله عليك التفكير باستمرار لرفع مستوى ذاكرتك ومستوى تركيزك، فبمجرد تفكيرك الدائم في هذا الهدف ستجد نفسك تمشي على الطريق الصحيح للوصول إليه. ووجد في بعض الآثار عن بعضهم أنه قال: إذا أردت أن تكون أحفظ الناس فقل عند رفع الكتاب أو المصحف أو ابتداء القراءة في كل شيء أردت بسم الله وسبحان الله ولا إله إلا الله والله أكبر ولا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم عدد كل حرف كتب ويكتب أبد الأبدین ودهر الداهرين وصلى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.

❖ قيل وإذا أردت أن لا تتس حرفاً فقل: قبل القراءة: اللهم افتح علينا حكمتك وانشر علينا رحمتك يا ذا الجلال والإكرام.

❖ وإذا أردت أن ترزق الحفظ فقل خلف كل صلاة مكتوبة آمنت بالله الواحد الأحد الحق لا شريك له وكفرت بما سواه.

❖ ومن فوائد الشيخ الصالح شهاب الدين أحمد بن موسى بن عجيل رحمه الله تعالى في الحفظ. يقرأ في كل يوم الكثير من الآيات من {فهمناها سليمان وكلا أتينا حكماً وعلماً} إلى قوله تعالى "وكنا فاعلين" ويكمله بالتالي.

يا حي يا قيوم يا رب موسى وهارون ويا رب إبراهيم ويا رب  
محمد عليه وعليهم الصلاة والسلام أَلزمني الفهم وارزقني العلم  
والحكمة والعقل برحمتك يا أرحم الراحمين.

ملاحظة: قد تجد صعوبة تذكر ذلك أو فهمه كثيراً ولكنك  
مع التدريب ستجدها سهلة جداً وفعالة جداً لأنها تساعدك دائماً  
على التذكر، وإن عليك زيادة قدرة ذاكرتك.

