

الفصل الحادى عشر

التذكر والنسيان

Remembering and Forgetting

obeikandi.com

الفصل الحادى عشر

التذكر والنسيان

Remembering and Forgetting

أولاً: التذكر Remembering .

عملية عقلية معرفية يتم من خلالها تسجيل وحفظ واسترجاع الخبرات السابقة فى صورة حسية أو بصورة أخرى .

ولأن التذكر عملية معرفية تجرى أحداثها فى الذاكرة فإن هذه العملية لكي تتم فإنه لابد من مرورها بالخطوات الآتية وبشكل مرتب ومنظم بمعنى أن خطوات التذكر لابد أن تمر بالتسلسل الآتى :

1-التعلم: أي اكتساب معلومات ومعارف ومهارات على شكل صور ذهنية يتم ارساؤها أو استدخالها فى الذاكرة عن طريق الترابطات العصبية التى تحصل فى لحاء المخ ومن ثم يتم تدعيم هذه الترابطات من خلال التكرار الذى يحدث الانطباع والترسيخ وبالتالي حصول التعلم .

2-الاحتفاظ: هي عملية تخزين للخبرات المتعلمة بعد أن يتم ترميزها وتأشيرها فى إطارات وتنظيمات تسهل عملية استدعائها عند الحاجة ولا تحدث الخلط والارتباك أو تعريضها للفقد والضياع والنسيان .

3-الاستدعاء: وهي عملية استرجاع للمعلومات والخبرات المخزونة فى الذاكرة، ويتم ذلك من خلال أحداث الاستثارة الملائمة وبالاعتماد على الترميز الذى استخدم فى عملية الخزن .

4-التعريف: وهو الاستجابة المناسبة القائمة على الإحساس بألفة المثير المائل أمام الفرد والذي يستدعي الخبرات المخزونة بسبب تشابه المثير الحالي مع الخبرة المخزونة مثال ذلك أن الستائر الموجودة في غرفتك لا تستثيرك ألوانها أو خطوطها لأنها قد أصبحت بالنسبة إليك مثيرات مألوفة وعادية ، ولكنك عندما تزور صديقك وتجد لديه ستائر تشبه التي عندك فأن المثير الجديد (ستائر الصديق) سوف تستدعي الخبرة المخزونة في ذاكرتك (ستائر غرفتك) فتتذكرها وتقول في نفسك (أنها تشبه ستائر غرفتي) .

• أن هذه العمليات الأربعة التي سبق ذكرها يمكن إجمالها وتوضيحها في المثال الآتي:

عندما تصل بضاعة إلى أحد المخازن فإن الموظف المسؤول عن تخزينها إما أن يكون مهملاً لا يعرف كيف يخزن هذه البضاعة لذلك فهو يضعها بإهمال وعدم انتظام ولذلك فعندما يطلب منه احظار شئ منها فإنه سيتخطب ويبدل وقتاً وجهداً كبيرين في سبيل إحضار المطلوب وقد يخفق، وهكذا هو عمل الذاكرة فإن الذي تستدخله من معارف وخبرات إن لم ينظم ويشفر ويخزن بشكل صحيح فإن عملية استرجاعها تبدو صعبة ومتعبة.

ولو فرضنا أن الموظف الذي استلم البضاعة كان عارفاً بأصول الاستلام والعدد والتأشير والترميز والتصنيف فإنه سيضع كل صنف وكل نوع في مكان معين ويضع عليه الإشارة التي تذكره عندما يريد إحضار بعضها وقد يقوم بإدخال هذه الأعداد والرموز والأسماء الأصناف في جهاز حاسوب ليسهل عليه عملية الاستدعاء الفوري وهذا ما نلاحظه في بعض المؤسسات الحكومية خاصة فقد تسأل موظف المخزن هل عندك إطار سيارة حجم (165×13) فإنه يفتح جهاز الحاسوب المشفر ليقول لك نعم عندي من هذا الحجم صناعة يابانية عدد كذا ومن النوع الكوري عدد كذا ومن الصنف الهندي مثلاً العدد كذا ثم يقول لك سعر كل صنف وما عليك إلا أن تختار أن هذا التنظيم

فى إدخال المعلومات وحفظها يسهل استدعائها كما أن الذى يسهل التذكر والاستدعاء أيضاً عندما يتوفر لدينا ما يذكرنا بالمخزون فى ذاكرتنا.

♦ أنواع الذاكرة:

1-الذاكرة الحسية:

وهى الذاكرة التى تتعلق بالانطباعات المتكونة بسبب استجابة أعضاء الحس للمثيرات الخارجية، وهذه الذاكرة إما أن تكون بصرية أو سمعية أو ذوقية أو شمعية أو لمسية.

2-الذاكرة اللفظية :

وهذه الذاكرة تتعلق بطريقة التعبير اللفظي بالكلمات ذات الوقع العالى والتأثير الكبير أو ببعض المفردات التى تحدث تأثيراً على الملتقى بشكل بالغ وتجعله يستجيب لها بسرعة .

3-الذاكرة الحركية :

ونقصد بها تلك المهارات الحركية التى يكتسبها الفرد فتحقق ترابطات عصبية يصعب نسيانها أو التأثير عليها بنشاطات ومهارات أخرى فالذى يتمكن من قيادة السيارة ويمارسها لفترة طويلة فإنه من الصعب عليه أن ينسى هذه المهارة حتى وإن لم يمارسها مدة طويلة من الزمن ، كما أن الذى يتعلم مهارة القيادة لسيارة صغيرة فإن هذه المهارة تسهل عليه قيادة سيارة كبيرة لتشابه المبادئ المتعلقة بقيادة كلتا السيارتين .

4-الذاكرة الانفعالية:

وترتبط هذه الذاكرة بالخبرات الانفعالية التى مر بها الفرد، مثال ذلك إن سماعك لأغنية معينة يذكرك بحدث سعيد مريب فيما سبق ويحثك على استعادة تفاصيل هذا الحدث وقد تستغرق فيه وتنسى الأغنية التى ذكرتك بهذا الحدث.

أو رؤيتك لحادث تصادم بين سيارتين يذكرك بأحداث مماثلة وقعت لك أو سبق لك وأن شاهدتها فيما مضى فتبدأ بسرد هذه الأحداث لمن حولك.

• مدى الذاكرة :

تقاس الذاكرة بمدى استمرار الاحتفاظ بمادة التذكر وعليه فقد وجد أن هناك صورتين للذاكرة هما :

1- **الذاكرة قصيرة المدى :** وفي هذه الذاكرة تبقى المعلومات فترة قصيرة تتراوح بين بضع ثوانٍ ودقائق قليلة ، وهذا يعني أن هذه الذاكرة لها نظام لتخزين المعلومات التي يحتاج الفرد إلى استدعائها بشكل سريع .

2- **الذاكرة طويلة المدى :** وهي الذاكرة التي يتم فيها تخزين المعلومات لفترة طويلة بعد تعرضها لبعض التكرار ، وقد تستمر هذه المعلومات طيلة حياة الفرد وهذا ما يفسر لنا أن بعض كبار السن يتذكرون بعض أحداث طفولتهم بتفصيل تام ، وهذا النوع من الذاكرة مهم جداً لكل فرد فلولا تذكر المعلومات والخبرات التي سبق لنا وتعلمناها لأصبحت حياتنا صعبة بل مستحيلة لأننا نعود إلى هذا الخزين من المعلومات كلما أردنا القيام بعمل ما .

وبشكل عام فإن الفرق بين الذاكرتين القصيرة والطويلة هو أن الأولى تكون أحداثها سريعة ومباشرة فيما تكون الطويلة بطيئة وغير مباشرة.

• العوامل المساعدة على التذكر :

1- **نوع مادة التذكر:** أي أن المادة المتعلمة إذا كانت ذات معنى ومشوقة ولا يجبر الإنسان على تعلمها بل يقبل عليها برغبة، وإذا كانت هذه المادة تحقق المتعة والفائدة للمتعلم أو أنها تشبع فضوله وتعني خبرته وتجربته وتصب في صميم تخصصه واهتماماته فإن تذكرها يكون أسهل عليه من غيرها. وفضلاً عن ذلك فإن المادة

الرتيبة والموسفة والمسجوعة يسهل تذكرها أكثر من غيرها وهذا ما يفسر أيضاً تذكرنا للأشعار والأشيد والأغاني أكثر من تذكرنا للنصوص النثرية التي سبق وأن تعلمناها.

2- **طرق تعلم المادة :** أي أن استراتيجية التعلم إذا كانت سهلة ومريحة لا تبعث على الملل أو التعب والتشتت ساعدت في استدعاء المعلومات المخزونة وساعدت على التذكر .

3- **التكرار :** أي العودة إلى المادة المتعلمة ومراجعتها واستذكارها بين فترة وأخرى واختبار الذات في مدى الحفظ أو فقدان للمادة المحفوظة .

4- **التداخل :** أثبتت بعض البحوث أن تعلم مادة قد يساعد على تعلم مادة أخرى مثل تعلم الإنجليزية يساعد في تعلم الفرنسية ولكن يجب أن يتحقق التمكن من المادة الأولى والسيطرة عليها ومن ثم البدء بالثانية وفضلاً عن ذلك يجب أن يترك فاصل زمني مناسب بين مادة وأخرى عندما تكونان قريبتان من بعضهما وخشية التداخل وبهذا سيتحقق الخزن الجيد وبالتالي يكون الاستدعاء سهلاً والتذكر ميسوراً .

5- **توفر الرغبة والدافعية :** أي أن يقبل الفرد على التعلم برغبة وشوق ليتمكن من تخزين ما يتعلمه بشكل صحيح ومنظم وبالتالي يسهل استدعاؤه عند الحاجة.

ثانياً : النسيان Forgetting .

هو الفشل أو الإخفاق وعدم القدرة على استرجاع الخبرات السابقة التي سبق وتم تخزينها للانتفاع منها في مواقف الحياة، كما يمكن أن نقول عن النسيان بأنه فقدان للخبرات السابقة التي تم اكتسابها ، وهذا فقدان إما أن يكون مؤقتاً بسبب الظروف النفسية أو الاجتماعية المحيطة بالفرد ما تلبث أن تزول فيتذكر ما عجز عن تذكره ، أو أنه قد يكون فقداناً دائماً دائماً لهذه الخبرات والمعارف بحيث يصاب الإنسان بعجز تام عن تذكرها كما يحصل بعد التعرض لإصابات في المخ وتلف منطقة الذاكرة أو جزء منها أو

سبب التخريب الذي يحصل فيها بسبب تقدم الإنسان في السن أو نتيجة لتواتر الظروف الصعبة عليه وبشكل مستمر .

♦ نظريات النسيان :

1- نظريات الكبت Repression Theory :

وهذه النظرية ترى أن النسيان يحصل بسبب العجز عن استرجاع الرغبات اللاشعورية المكبوتة، فنحن ننسى أو نتناسى الأعمال التي لا نرغب بها وننسى الموضوعات التي لا نميل إليها أو الخبرات المؤلمة أو التي تسبب لنا الضيق والألم لذلك فنحن نقوم بكبتها في اللاشعور كمن يضع حاجة لا يريدتها في مخزن ويتركها فينساها بعد مدة قصيرة وهكذا بالنسبة للإنسان فإنه يلقي بخبراته المزعجة والمؤلمة في لأوعيه وكأنه يريد التخلص منها وعدم تذكرها. ونود أن ننبه هنا إلى أن هذه الخبرات لا تتآكل أو تندثر أو تزول فهي قد تجد لها فرصة للظهور وبشكل مفاجئ ودون إرادة الإنسان عندما يكون الشعور في غفلة أو راحة فتطفو هذه الخبرات من اللاشعور لتستقر في الشعور لذلك فنحن في حالات الاسترخاء والراحة وقبل النوم نتذكر بعض الخبرات التي نعتقد أننا قد نسيناها أو أننا قد دفعناها بعيدا في لا وعينا وتخلصنا منها.

2- نظرية الإهمال Abuse Theory :

أما هذه النظرية فتقول أن بعض الخبرات التي نتعلمها لا نستخدمها باستمرار أو أن استخدامها يكون وقتيا لحاجة معينة أو مصلحة ما لذلك فهي تتعرض للضمور الاندثار بمرور الوقت مثال ذلك أن تتعرف على شخص ما بالصدفة في الطريق فيقول لك اسمه وعنوانه فإن أسم هذا الشخص قد تنسأه بعد وقت غير طويل لأن أمره لا يعنك أو لاعتقادك أنك سوف لا تتصل به ولا تحتاجه. وكذلك الحال بالنسبة لبعض المواد الدراسية التي يركز عليها الطلبة أيام الامتحان في محاولة للحصول على درجات

عالية فيها فهم يضعون في حساباتهم مسبقاً أن الغاية من قراءة هذه المواد ليس تعلمها واستخدامها في الحياة اليومية وإنما الغاية منها هو النجاح فقط، لذلك فإن هذه المعلومات ما تلبث أن تتآكل وتُنسى بعد وقت قصير.

وهذه النظرية برغم أن المنطق يحكمها بشكل كبير وفيها شئ من الإقناع إلا أن التجارب أثبتت ضعفها بديل أننا نستطيع أن نستدعي بعض الخبرات أثناء التنويم المغناطيسي أو في جلسات التحليل النفسي من خلال عمليات التداعي الحر، أو ما يحصل لدى بعض الأفراد في حالات التخدير أو الحمى.

3-نظرية الكف Inhibition Theory:

وتسمى أيضاً نظرية التداخل أي أن بعض الخبرات المتعلمة تتداخل مع بعضها فيؤثر بعضها على الآخر ويكفه أو يعطله أو تتداخل مفاهيم كلتا الخبرتين مع بعضهما فيحصل النسيان كالتشابه في بعض آيات القرآن الكريم، ولذلك فإن الإنسان عندما يخاف حصول مثل هذه الظاهرة عليه أن لا ينتقل إلى مهارة أو خبرة جديدة إلا بعد أن يتقن الخبرة السابقة ويشعر بسيطرته عليها تماماً ثم ينتقل إلى الخبرة الثانية وهكذا .

♦ أساليب تحسين الذاكرة :

هناك شكوى متصلة نسمعها باستمرار لاسيما من الطلبة مؤداها أنهم يقرؤون كثيراً لكنهم لا يستطيعون التركيز ولا يتذكرون بشكل جيد خصوصاً أيام الامتحانات، والسبب في ذلك هو أن هؤلاء الطلبة لا يحسنون عملية التعلم والخرن الجيد لذلك فهم يخفقون في عملية الاستعادة أو الاسترجاع لهذه المعلومات كالموظف المهمل الذي ذكرناه والذي يضع البضاعة في المخزن بشكل عشوائي ودونما تخطيط لذلك فإنه يلاقي صعوبة في الحصول على مبتغاه عندما يريد ذلك.

ونقدم هنا بعض النصائح أو الخطط المفيدة لمن يريد تحسين ذاكرته ويمكن من التذكر الجيد:

1- تركيز الانتباه على جوهر المادة المطلوب تخزينها فليست كل المحاضرة مهمة وإنما أهمية المعلومات مندرجة فهناك جوهر وأساسيات لهذه المادة وهناك شروحات لتوضيحها وأمثلة لتفسيرها ورسوم وتخطيطات وحركات وإشارات وطريقة المحاضر هذه كلها تستخدم من أجل إيصال المادة إلى المتلقي بأسهل الطرق وعليه فإن الأمر يتطلب الإصغاء الجيد، وتسجيل الملاحظات المهمة والضرورية والأساسية لغرض مراجعتها بين فترة وأخرى، فالتمكن من الجوهر والأساسيات تسهل عليك عملية التوضيح وضرب الأمثلة وغيرها.

2- هناك مثل يقول (الإنسان عدو ما جهل) فإذا كتبت فكرة المادة وليست لديك الرغبة في تعلمها فإنك ستعاني كثيراً في تخزينها وتذكرها فالاهتمام والرغبة هما أساس التذكر الجيد والإنسان يميل إلى تذكر الأشياء المحببة إليه وينسى ما سواها وهنا يجب أن لا ننكر الدور السلبي لبعض المعلمين الذين يفقدون طلبتهم مما يجعلهم يكرهون الرغبة في المادة التي يقدمونها لهم من خلال أساليبهم التعليمية العقيمة أو الأجواء الضاغطة التي يخلقونها في حجرة الدراسة أو من خلال تعاملهم الخشن مع طلبتهم بحيث يكرهونهم في المادة التي يقدمونها لهم .

3- مراعاة شروط الخزن الجيد وذلك بالتركيز على المادة المراد تخزينها وفهم أركانها وأساسياتها وتعلمها والتأكد من ذلك من خلال التسميع الذاتي أو بمساعدة شخص آخر وتنظيم المادة وصوغها بالطريقة التي يرتاح لها المتعلم ومراجعتها بالطريقة الكلية أو الموزعة (حسبما يرتاح له المتعلم).

4- الاهتمام بالرسوم والإشكال التي توضح أفكار المادة المطلوب تخزينها فالخارطة والشريحة والسبورة وجهاز العرض فوق الرأس والأجهزة الصوتية والمختبرية والرسوم المختلفة وغيرها إنما هي معينات ضرورية تساعد المعلم في إيصال ما يراد إيصاله إلى المتعلمين وفي ذات الوقت تساعد المتعلمين على فهم وهضم المادة المقدمة إليهم بشكل سهل وميسور، لذلك فإن الرسوم والتوضيحات الموجودة في

الكتب أو التي يقدمها المعلم هي ليست تزفاً أو من أجل تزجية الوقت وإنما لها هدف مهم جداً وهي معاونة المتعلم على الفهم بأقصر وقت وبأقل ما يمكن من جهد لذلك فالاهتمام بها أمر واجب لكل متعلم.

5- المراجعة والتكرار للمخزون هي الأساس في الحفاظ عليه من الضياع والتآكل والنسيان، راجع المواد المطلوبة منك والتي سبق لك وأن خزنتها في ذاكرتك ويفضل أن تكون المراجعة الأولى خلال يوم أو يومين بعد تعلم المادة أما المراجعة الثانية فيفضل أن تكون بعد مرور خمس أو ستة أيام ولا بأس في المراجعة لهذه المادة، بعد ذلك في أي وقت لأن هذه المراجعات ستكون بمثابة فحص وتأكد من وجود المخزون بشكل كامل ومضمون.

6- اختبار وقت المذاكرة مهم جداً للمتعم فهو أدرى بوضعه وظروفه والأسلوب المريح له والوقت الذي يناسبه ، ولكننا نقول إن أفضل وقت للمذاكرة هو الوقت الذي تجد فيه الرغبة للمذاكرة وأفضل مكان هو المكان الذي ترتاح فيه وأفضل طريقة هي التي تشعر من خلالها أنك تحقق إنجازات مهمة في الحفظ والتخزين ، وبشكل عام فقد وجد أن المذاكرة قبل النوم بوقت مناسب هي أدرى للحفظ والفائدة على شرط أن يعقب هذه المذاكرة النوم مباشرة وليس هناك نشاط يؤديه بين المذاكرة والنوم كما أن وقت الصباح الباكر وقت مناسب للمذاكرة بعد راحة حظيت بها ذاكرتك خلال النوم فأصبحت مستعدة لاستقبال ما يخزن فيها .

ويمكننا أن نختصر النقاط السالفة بعبارة واحدة (أن لكل إنسان طريقة خاصة يرتاح فيها في مذاكرته وهي الأنسب من غيرها إلا أنه عندما يجد أنها أصبحت غير مجدية فإن عليه أن يغيرها ويستخدم استراتيجية جديدة تفيده وتساعد على تحقيق هدفه).