**الفصل التاسع**

**الذاكرة**

* **ما المقصود بالذاكرة ؟**
* **صور التذكر**
* **خطوات التذكر**
* **النسيان**
* **العوامل المؤثرة في النسيان**
* **شروط التحصيل الجيد**
* **حيل الذاكرة**

عندما تقول انك تذكرت شيئا ما , معنى ذلك انك تعلمت او اكتسبت هذا الشيء فيما مضى ,واحتفظت به في ذهنك , حتى استدعيته حاليا لحاجتك اليه . فالتذكر يعني استرجاع ما سبق ان تعلمناه واحتفظنا به . وبعبارة اخرى التذكر هو المعرفة الراهنة بخبرة سابقة , ومن الطبيعي ان يتاثر سلوكنا باستمرار بما نتذكره من خبراتنا السابقة , فلا يحدث نمو معرفي بدون التذكر وبوساطته تتكون العادات وتكتسب المهارات , كما انه شرط ضروري للتفكير الا انه ليس الشط الوحيد .

**ما المقصود بالذاكرة Memory ؟**

الذاكرة هي العملية التي تتضمن اكتساب المعلومات والاحتفاظ بها وما يعقب ذلك من استدعاء او استرجاع وتعرف .

ويبدو من التعريف السابق ان الذاكرة تشمل عدة عمليات هي :

1. التعلم Learning والذي يشمل عمليتي الاكتساب والتحصيل .
2. الوعي Retention او الاحتفاظ بالمادة .
3. التذكر Remembering الذي يشمل صور مختلفة مثل الاسترجاع والتعرف .

**صور التذكر** :

ان ابسط انواع او صور التذكر هو **التعرف** ومعناه تذكر الشيء عندما يكون ماثلا امام الحواس فقد ننسى بعض الوجوه ولكن بمجرد مثولها امام حواسنا نتعرف عليها , مثل التعرف على اصدقاء المدرسة القدامى او التعرف على اماكن سبق لنا ان شاهدناها او كانت لنا فيها ذكريات ما .

و**الاستدعاء** صورة اخرى للتذكر لكنه اكثر صعوبة ومعناه اننا نستدعي الشيء حينما نستطيع رغم عدم مثوله امام حواسنا , بمعنى ان نتفطن الى انه مر بخبرتنا او اننا درسناه في الموضوع .

اما **الاسترجاع** فمعناه ان نتذكر بدقة كافية لمادة سبق ان مرت علينا ,ويعد الاسترجاع اكثر صعوبة من الاستدعاء لما فيه من تمييز وانتقاء وتحديد,

واخيرا فان **اداء العادات والمهارات** التي تعلمناها جيدا هي صورة اخرى للتذكر .

ويتضح مما سبق ان التذكر قد يكون بصريا او سمعيا اوحركيا , وانه مهما اختلفت صوره نجد دائما اكتسابا ما يرتبط بكل صورة فيها ,سواء نعرفنا او استدعينا او استرحعنا او ادينا , فانه في كل حالة لا بد واننا قد اكتسبنا في باديء الامر المادة التي نتذكرها , فالاكتساب اذن هو الخطوة الاولى في عملية التذكر المكتملة .

**خطوات التذكر** :

1. الاكتساب
2. الاحتفاظ
3. الاستدعاء او الاسترجاع
4. التعرف

**النسيان :** ايء شيء متعلم معرض للنسيان كلا او جزءا الا اننا لا نستطيع ان نحدد الطريقة التي تفقد فيها الانطباعات المكتسبة بسرعة , وبينت تجارب عالم النفس الالماني ابنجهاوس في نهاية القرن التاسع عشر ان القانون الاساسي لمعدل النسيان هو **( يحدث النسيان سريعا في البداية ثم يبطيء بمرور الوقت )**. ولكن ما تفسير العلماء للنسيان ؟

اقترح العلماء عدة نظريات لتفسير النسيان لعل من اهمها :

**01 نظرية الضمور** : وتعتمد في تفسيرها على( الايض )وتشير الى ان النسيان ينجم عن انحلال مستمر لاثار الذاكرة في المخ والجهاز العصبي , وهذا الضمور يفسر حالات الحادثة في امراض معينة وفي الشيخوخة المتقدمة .

**02 نظرية التداخل** : وهي نظرية سلوكية ترى ان معظم النسيان اليومي ربما يحدث نتيجة التداخل وتشوش القديم بوساطة الجديد , وليس نتيجة التضاؤل والضمور التدريجي للاثار القديمة للذاكرة , ويطلق على التداخل اوتشوش التعلم الحالي بوساطة تعلم لاحق اسم ( الكف الرجعي ) او التعطيل الرجعي , فيما يطلق على على تشوش التعلم الجديد بفعل التعلم السابق اسم الكف البعدي .

**03 نظرية الكبت** : وعلى وفق فرويد فان النسيان للمواعيد والتواريخ والاسماء والاحداث قد ينجم عن رغبات مكبوتة, اذ ننسى عن طريق الية الكبت ما لانهتم به وما لا نريد تذكره وما يستثير لدينا انفعالا مؤلما اومنفرا .

**العوامل المؤثرة في النسيان** :

 تتضافر مجموعة عوامل محدثة زيادة او نقصا في معدل النسيان , من هذه العوامل :

1. **نوع المادة** : المادة ذات المعنى والمترابطة منطقيا ابطأ في النسيان من المادة التي لا معنى لها . ومن الملاجظ ان نسيان الشعر ابطأ من النثر ,
2. **التعلم الزائد** : اتقان التعلم بمستوى رفيع يقوي الانطباع في المخ , وعادة يمكن استرجاع ما تعلمناه في الحال دون بذل مجهود يذكر مثال ذلك تذكر الشخص لاسمه او رقم هاتف اهله او استخدام جدول الضرب .
3. **سمة فقدان الذاكرة** : يعتمد الوعي على سلامة المخ الوظيفية والعضوية وبالتالي فان اي شيء يحدث للمخ قد يؤثر في وظائفه ومن ذلك التذكر , وخاصة للانطباعات حديثة التكوين .كما في اصابات الرأس في حوادث السيارات او العمل او الرياضة حيث ينسى الفرد الذكريات المتعلقة بيوم الحادثة فيما تبدو انطباعات الذكريات القديمة غير متاثرة بالحادثة .ويطلق على هذه الظاهرة ( صدمة فقدان الذاكرة ).
4. **المخدرات** : الافراط في تناول الكحول او المواد المخدرة تؤدي الى تلف انطياعات الذاكرة خاصة الحديثة منها .
5. **الكف الرجعي** : اي نشاط عقلي جديد يعقب نشاط سابق من شأنه ان يتداخل في الانطباعات المكتسبة سابقا مما قد يحدث بعض النسيان .
6. **النوم** : تعد فترة الاسترخاء التام او النوم المباشر عقب التعلم امر ممتاز للوعي الجيد وللاحتفاظ بالانطباعات .

**شروط التحصيل الجيد** :

1. حصر الانتباه اثناء الحفظ.
2. النشاط الذاتي والمجهود التلقائي .
3. الاهتمام .
4. مبدأ التمايز والتكامل .
5. فترات الراحة وتنوع المواد .

**حيل الذاكرة** ( من كتاب مدخل علم النفس لدافيدوف ).