

التذكر والنسيان

التذكر

عملية التذكر: التذكر عملية حيوية تبدو بوضوح في حياة الفرد وذلك لان كل حادثة مهما كان شأنها لابد أن تترك آثارها في الشعور أو اللاشعور ويظل هذا الأثر قائماً تحت الطلب وقتما نستدعيه. ولكي ندرك ما للتذكر من قيمة نفترض وجود كائن حي يعيش في حاضره مقطوع الصلة بماضيه.

التذكر، بمعناه العام هو استحياء ما سبق ان تعلمناه واحتفظنا به.

والتذكر وظيفة عقلية تعتمد على الحفظ والاسترجاع للخبرات السابقة التي تم تخزينها في الذاكرة.

والذاكرة هي مخزن لحفظ المعلومات وكل ما تستقبله الحواس. ويوجد طريقتان للتذكر هما:

١. **الاستدعاء (الاسترجاع):** هو استرجاع الذكريات مع ما يصاحبها من ظروف المكان والزمان، وتعتمد على الصور الذهنية في صورة الفاظ وعبارات. أي هو استحضار الماضي في صور الفاظ أو حركات أو صور ذهنية. وهو نوعين:

- مباشر باسترجاع الذكريات دون وسيط وبشكل سريع.

- غير مباشر كتذكر كلمة للدلالة أو التذكير بأخرى.

٢. **التعرف:** هو شعور الفرد ان ما يدركه الآن جزء من خبراته السابقة، وأنه معروف مألوف لديه وليس شيئاً غريباً عنه أو جديداً عليه.

الفرق بين الاسترجاع والتعرف: الاسترجاع هو تذكر شيء غير مائل أمام الحواس، في حين ان التعرف هو تذكر شيء مائل أمام الحواس.

أنواع الذاكرة: تقسم الذاكرة الى ثلاثة مستويات:

١. **الذاكرة الحسية:** تُعد المستقبل الأول للمدخلات الحسية من العالم الخارجي، فهي تقوم باستقبال كميات هائلة من المدخلات الحسية في أي لحظة من اللحظات وذلك عبر المستقبلات الحسية المختلفة (البصرية، والسمعية، واللمسية، والذوقية) ولكن بالرغم من هذه القدرة على الاستقبال فإن المعلومات سرعان ما تتلاشى منها لأن قدرتها على الاحتفاظ محدودة جداً بحيث لا تتجاوز أجزاء من الثانية.

٢. **الذاكرة قصيرة المدى:** تعد الذاكرة القصيرة المدى المحطة الثانية التي تستقر فيها المعلومات التي يتم استقبالها من الذاكرة الحسية، والتي تعمل على ترميزها وارسالها الى الذاكرة بعيدة المدى. الذاكرة قصيرة المدى تستبقي أو تخزن المعلومات لفترة وجيزة (١٥) ثانية تقريباً. والقدرة الاستيعابية للذاكرة القصيرة المدى محدودة جداً، حيث لا نستطيع الاحتفاظ بكم هائل من المعلومات كما هو الحال في الذاكرة الحسية أو الذاكرة الطويلة المدى، إذ يمكنها أن تستوعب فقط من (٥-٩) وحدات من المعلومات.

٣. **الذاكرة طويلة (بعيدة) المدى:** هذه الذاكرة تشكل المستودع الثالث الذي تستقر فيه الذكريات والخبرات بصورتها النهائية. فهي مثل المخزن الضخم الذي لا يمتلئ أبداً بالحقائق والمشاعر والصور والمهارات التي تتراكم مع ازدياد

خبراتنا في الحياة. إذ تتصف بالاستبقاء والتخزين الطويل الأجل للمعلومات، يتم تخزين المعلومات ساعات وأياماً وأسابيع وسنوات أحياناً لاسترجاعها للاستعمال اللاحق.

أنها الذاكرة القوية التي تحتفظ بالمعلومات والخبرات مهما كانت بعيدة أو قديمة، ونسترجعها في سهولة ويسر وبكفاءة عالية. وهي ذاكرة تقاوم النسيان عامة، لذا فإنها تحتفظ بالمعلومات أو المعرفة السابق اكتسابها لمدة طويلة. **العوامل المؤثرة في عملية التذكر:**

١. **الفروق الفردية بين الأفراد:** سرعة التعلم متباينة للغاية بين الأفراد، وتعود أسباب هذه الفروق الى عامل النضج واستعدادات الأفراد وقدراتهم العقلية وميولهم والدوافع التي تثير اهتمامهم بالخبرات المتعلمة وخبراتهم السابقة.

٢. **العوامل المتعلقة بالخبرات المراد تعلمها:** الخبرات المراد تعلمها تتأثر بنوع المادة المتعلمة، فإذا كانت ذا معنى كان تعلمها أسهل من المواد التي ليس لها معنى، وكذلك الأمر اذا كانت هذه المواد تتفاعل بعضها مع بعض وليست تمثل خبرات مستقلة. وان تعلم الخبرات الجديدة مرتبط ايضا بارتباط هذه الخبرات بميول الأفراد واتجاهاتهم.

٣. **الطريقة المتعلقة بتعلم الخبرات:** أن الطريقة التي يتبعها الفرد في الحفظ تؤثر تأثيراً فعالاً سواء في تسهيل عملية الحفظ او في عرقلتها، ومن بين العوامل التي تساعد في عملية الحفظ التدريب الموزع (وليس التدريب المتواصل)، وتقسيم المادة المراد حفظها الى وحدات ذات معنى كامل، او محتوية على فكرة معينة، بحيث تدرس كل وحدة او فكرة على حدة، واستخدام عملية الترابط بحيث يربط الفرد بين مواقف الحاضر والمواقف السابقة، ثم استقرار الفرد الانفعالي عند تعلم مادة ما، الأمر الذي يساعده على استرجاعها عند الضرورة.

مراحل الذاكرة:

يرتبط أداء الذاكرة عادةً في القيام بالوظيفة على أفضل شكل في مراحل ثلاث وهي الترميز والتخزين والاسترجاع. ويعد ترميز المعلومات وإعطاء الوقت اللازم لتخزين المعلومات من الأمور المهمة في القدرة على الاسترجاع الجيد. وهذه المراحل الثلاث هي:

١- ترميز الذكريات:

تدخل المعلومات إلى نظام الذاكرة عبر المدخلات الحسية "الحواس الخمسة"، ومن ثم يتم تغييرها إلى الشكل الذي يجعل النظام العصبي قادراً على التعامل معها، ومن ثم تخزينها. ويتم هذا التصنيف عبر ثلاث طرق رئيسية هي البصرية "الصورة"، والصوتية "الصوت"، والدالية "المعنى".

٢- تخزين الذكريات:

هذا يتعلق بطبيعة مخازن الذاكرة، أي المكان الذي يتم فيه تخزين المعلومات، وعلى مدة الذاكرة، وبهذا نستنتج أن الكيفية التي نخزن بها المعلومات تؤثر على طريقة استرجاعها.

فمثلاً يتراوح متوسط المعلومات التي يتم تخزينها بالذاكرة قصيرة المدى بين ٥ - ٩ بنود فقط تبقى محفوظة لبضع دقائق، بينما قدرة تخزين المعلومات في الذاكرة طويلة المدى غير محدودة، ويُمكن أن تستمر مدى الحياة.

٣- استرجاع الذكريات:

يعني ذلك استرجاع المعلومات من الذاكرة. ويحدث في بعض الأحيان أن نحاول تذكر أمر ما دون جدوى، ونجد أننا غير قادرين على استرداد المعلومات المخزنة بالذاكرة، مما يعني أن تلك المعلومات قد تكون حفظت بالذاكرة قصيرة المدى دون أن تنتقل إلى الذاكرة طويلة المدى، أو أن الذاكرة تعرضت لعوامل خارجية عصبية أو نفسية جعلتها تحجب أو تفقد تلك المعلومات مؤقتاً كما يحدث مع الطالب أثناء الامتحان.

النسيان:

وهو عكس التذكر إذ تتلاشى الخبرات والمعلومات من الذاكرة، فهو الصورة السالبة للحفظ. تكون هذه الحالة فجائية أو بشكل تدريجي. يساعد النسيان من جهة على ملائمة ربط وتخزين معلومات جديدة مع المعرفة القديمة. ولكن من جهة أخرى تسبب بعض من المشكلات في الحياة اليومية. كلما ازداد الإنسان في العمر كلما زاد نسيانه، إذ تكثر حينها مشكلات الذاكرة والتعلم، وتضعف القدرة على الحفاظ على المعلومات الجديدة المكتسبة. ويعرف النسيان بأنه عجز طبيعي، جزئي أو كلي، دائم أو مؤقت عن ذكر ما كسبناه من معلومات ومهارات حركية. اي هو عجز عن الاسترجاع او التعرف.

نظريات النسيان:

١. **نظرية تلاشي الأثر:** تعزو هذه النظرية النسيان إلى مرور زمن طويل على الخبرة المكتسبة التي لم يتم تنشيطها ولم تستعمل مراراً، مما يؤدي بالتالي إلى زوال آثارها من الذاكرة وبالتالي ضمورها واطمحلالها. أي تتلاشى المعلومات التي تم تعلمها كلما طال الزمن عليها دون أن تستخدم.

٢. **نظرية التداخل:** ترجع هذه النظرية النسيان إلى عملية التداخل التي تحدث بين محتويات الذاكرة. فهي ترى أنه نظراً لكثرة الخبرات التي يتعرض لها الفرد في تفاعلاته الحياتية فإن الخبرات تتداخل وتتشابك معاً، بمعنى أن كل عنصر جديد يعمل على إضعاف تذكر عنصر قديم، وعندما تعيق الخبرات الجديدة تذكر الخبرات القديمة يسمى هذا التداخل (الكف الرجعي)، أما حين تعيق الخبرات القديمة تذكر الخبرات الجديدة فيسمى التداخل (الكف القبلي).

٣. **نظرية الجشطالت:** أهتمت هذه النظرية بالتغيرات التي تطرأ على المعلومات المخزونة والأشكال التي قد تأخذها هذه المعلومات، وترى أن النسيان ليس ضعف أو زوال آثار التعلم بل هو عملية تشويه للمعلومات المخزونة مع مرور الوقت وتنعكس التغيرات الديناميكية التي تطرأ على الذاكرة في نزعة الفرد إلى تجاهل بعض تفاصيل الحوادث الماضية والتأكيد على تفاصيل أخرى.

٤- **نظرية الكبت:** يرى فرويد ان الأشياء التي نتذكرها والأمور التي ننساها لها صلة بقيمتها وأهميتها بالنسبة لنا، فالأشياء المزعجة نميل إلى نسيانها مؤقتاً بطردها من تفكيرنا ومن شعورنا إلى اللاشعور، فيعمل الكبت إلى حمايتنا من القلق ومن مشاعر الألم.