آسف .. لقد نسيت

تاريخ النشر في جريدة أخبار الخليج: 3 يناير 2016

بقلم: الدكتور زكريا خنجي

«آسف.. لقد نسيت» تعد هذه العبارة من أكثر العبارات شيوعًا وسهولة في اللفظ ومخرجًا من أي مأزق عند البشر في كل أقطار الأرض، فالابن أو الموظف أو الزوج أو الزوجة أو أي شخص أو حتى الخادمة عندما يريد أن يتهرب من الأخطاء التي عملها فإنه يلجأ إلى النطق بهذه العبارة التي يمكن أن تكون سببًا في غفران الخطأ، ولكن لماذا ينسى الإنسان ؟ وكيف يمكن التخلص من هذه المشكلة ؟ وهل بالفعل يمكن التخلص منها ؟

ويمكن أن يعرّف النسيان بأنه «فقدان طبيعي جزئي أو كلي، مؤقت أو دائم لما اكتسبه الإنسان من ذكريات ومهارات حركية ومعلومات ومفاهيم وسلوكيات، ومنه فهو عجز عن الاسترجاع أو التعرف أو عمل شيء».

إلا أنه يجب أن نعرف أن النسيان يمكن تقسيمه إلى قسمين أساسيين، وهما النسيان الطبيعي والنسيان المرضي، فقد يفقد الفرد ذاكرته على حين غرة عقب إصابة دماغية أو صدمة انفعالية أو يكون فقدان الذاكرة تدريجيًّا كما هي الحال في بعض الأمراض العقلية مثل النسيان الفجائي بعد حادث سيارة، وقد يحدث النسيان نتيجة انطباعات ضعيفة أو عارضة أو غير كافية أثناء التأثير والملاحظة، فكثيرًا ما نعجز عن ذكر

الأسماء أو الناس لأننا لا نتتبه إليها عند سماعها أو رؤيتها انتباهًا كافيًا، ولكن لنفترض أن الملاحظة أو الإدراك قد تما بانطباع كاف من دون صدمات انفعالية فلماذا يحدث النسيان في هذه الأحوال ؟

وعندما يكون الحديث عن النسيان مطلبًا في هذا العصر فإنه يبرز لنا مصطلح مرادف تمامًا للنسيان إلا وهو الذاكرة والتذكر، فأين الارتباط بين الموضوعين ؟

فالذاكرة كما تشير أدبيات علم النفس إلى أنها الركيزة الأساسية للعقل، وعندما نفقد الذاكرة لا نعلم من نكون ؟ ومنذ قدومنا إلى الحياة كل ما نحسه أو ندركه يُسجل في الذاكرة، والذاكرة – أيضًا – هي القدرة على اكتساب المعلومات وتخزينها واسترجاعها في الوقت الذي نريده وبذلك فإن الذاكرة لها ثلاث وظائف أساسية هي: استقبال المعلومات، وحفظ المعلومات، واسترجاع المعلومات.

ويحاول بعض علماء النفس أن يربط بين الذاكرة والنسيان فيقول: هي العملية المعرفية التي تعنى بتخزين ما اكتسبه المرء من معلومات فترة من الوقت بهدف استرجاعها عند الحاجة إليها بعد انقضاء فترة من الوقت قد تطول وقد تقصر، وهو ما يسمى الحفظ أو الاحتفاظ وعندما يعجز الشخص عن استرجاع ما سبق تخزينه فإن هذا السلوك يسمى نسيانًا ويطلق عليه الجانب السلبي للذاكرة.

وتعد الذاكرة من أهم العمليات العقلية العليا في حياة الإنسان، ويعتمد عليها عدد من العمليات الأخرى مثل الإدراك، والوحي والتعلم والتفكير

وحل المشكلات والتحدث، والحقيقة أن كل ما نفعله تقريبًا يعتمد على الذاكرة، بل إن الحضارات انتقلت من جيل إلى جيل عن طريق الذاكرة. وتتضح أهمية الذاكرة في حياتنا اليومية عندما تواجه الوجه الآخر لها وهو النسيان، حيث تلاحظ على سبيل المثال في الوسط التعليمي أن معظم المشاكل التي يعاني منها الطلبة سببها النسيان، وخاصة أن معظم نظم الامتحان منذ القدم حتى الآن تعتمد على قياس ما يتذكره الطالب من معلومات أو بالأحرى ما يحفظه الطالب من معلومات.

ويقسم علماء النفس الذاكرة بمختلف تشعباتها إلى عدة أنواع، وهي:

أولاً: الذاكرة الحسية: هي المستوى الأول للذاكرة، وتقوم هذه الذاكرة بحفظ الانطباعات القصيرة عن المؤثر الحسي، وتتقسم بدورها إلى عدة أقسام؛ وهي: ذاكرة سمعية وبصرية وشمية، ومدة استمرار المعلومات فيها لا تتجاوز 4 ثوانٍ بعدها قد تنقل المعلومات إلى الذاكرة القصيرة المدى، وإن لم تفعل فإنها قد تنسى.

وتتميز الذاكرة الحسية بعدة خصائص هي:

أ. السعة: سعتها للمعلومات غير محدودة.

ب. الدقة: تتميز بدقة المعلومات الداخلة إليها.

ت. حفظ المعلومة: تحتفظ بالمعلومات فترة قصيرة جداً تتراوح ما بين ثانية وثلاث ثوان وخمس ثوان فقط.

ث. التخزين: تحفظ المعلومات على شكل صور حسية.

ج. السرعة: سرعتها فائقة في نقل صورة العالم الخارجي وتكوين الصورة النهائية لمثيراته.

ح. استقبال المعلومات: ذات قدرات كبيرة على استقبال كميات هائلة من المدخلات الحسية في أي لحظة من اللحظات، على الرغم من ذلك سرعان ما تختفي لأن قدرتها على الاحتفاظ بالمعلومات محدودة، مثال: عند سيرك بالسيارة ترى محلات كثيرة وأشخاصا على الطريق، هذه المحلات والأشياء التي تراها يتم تخزينها في الذاكرة الحسية، ولكنك لم تركز عليها وتهتم بها فتتلاشى بعد أقل من خمس ثوان.

ثانياً: الذاكرة القصيرة المدى: وهي المرحلة ما بين الذاكرة الحسية والذاكرة الطويلة المدى، وتشمل إدراكنا لكل الإحساسات والمشاعر والأفكار، وتسمى أحيانًا بالذاكرة العاملة. وتستمر المعلومات في هذه الذاكرة فترة ما بين 30 و40 ثانية ثم تنسى ما لم تنقل إلى الذاكرة الطويلة المدى.

وتتميز الذاكرة القصيرة المدى بعدة خصال منها:

أ. تحوي معلومات نشطة، وهي المعلومات التي تفكر فيها في تلك اللحظة.

ب. هي المرحلة المؤقتة من تخزين المعلومات، فهي تسمح بالتعامل مع المثيرات التي لا تحتاج إلى تخزين طويل، فهي تتعامل مع هذه المعلومات تعاملاً فعالاً.

ت. مدة بقاء المعلومات في هذه الذاكرة قصيرة جداً تتراوح ما بين 20 و30 ثانية في معظم الأوقات.

ث. سعتها للمعلومات محدودة، حيث تقدر بخمس أو تسع وحدات مستقلة في الوقت نفسه أي بمتوسط سبع وحدات.

ج. تخزن المعلومات بأنماط إدراكية أي على صورة لفظية أو بصرية أو سمعية.

ثالثًا: الذاكرة الطويلة المدى: تقوم الذاكرة الطويلة المدى بتخزين المعلومات فترة غير محددة ولها سعة تخزينية أكبر، وهي من أهم أنواع الذاكرة؛ لأن الإنسان يحتفظ فيها بكل المعلومات اللازمة لاستمرار حياته، ففيها اسمه وعنوانه والأشياء التي يحبها والأشياء التي يكرهها، إنها ببساطة تحوي كل المعلومات المتعلقة بحياته.

ومن أهم سماتها:

أ. سعتها للمعلومات غير محدودة.

ب. تحتفظ بالمعلومات أطول فترة ممكنة من الزمن ويمكن أن تستمر طوال حياة الفرد.

ت. تدخل المعلومات إليها على شكل صور ذهنية ورموز.

ث. تفقد المعلومات نتيجة النسيان ويمكن استرجاعها إذا حاول الفرد عمل شيء لاستعادة ما تم حفظة داخلها.

كيف تحفظ المعلومات وتخزن ؟

وجد العلماء أن ذاكرة الإنسان تستطيع أن تحفظ المعلومات وتخزنها بثلاث طرائق، وهي:

أ. التسميع الآلي: وهو تكرار أو إعادة تكرار المعلومات في الذهن، فعند القيام بتكرار المعلومات يمكننا الاحتفاظ بها في الذاكرة الطويلة المدى بشكل غير متناهٍ.

ب. التسميع الموضح: يتطلب ربط المعلومات المراد تذكرها مع شيء معروف سابقًا ومخزون في الذاكرة الطويلة المدى.

ت. التنظيم: يقوم الفرد بتنظيم المعلومات على أساس العناصر المشتركة التي تجمع بينهما.

حسنٌ، لنحاول في المقالات القادمة أن نوضح كيف يمكننا أن ننشط الذاكرة لتصبح قادرة على التذكر؛ لنتغلب على ظاهرة النسيان.