

محاضرة عن: (التذكر والنسيان)

إعداد/ الأستاذ الدكتور ثناء بهاء الدين عبد الله

- الذاكرة: هي عملية عقلية معقدة تسمح لنا بتخزين المعلومات واسترجاعها. تنقسم إلى ثلاثة أنواع رئيسية :
1. الذاكرة الحسية: تخزن المعلومات لبضع ثوانٍ (مثل صوت أو صورة).
 2. الذاكرة قصيرة المدى: تحتفظ بالمعلومات لبضع دقائق (مثل حفظ رقم هاتف مؤقتاً).
 3. الذاكرة طويلة المدى: تخزن المعلومات لفترات طويلة (مثل أحداث الطفولة أو المعرفة العلمية).

س1: ما هو التذكر؟

- التذكر: هو عملية استرجاع المعلومات المخزنة في الذاكرة طويلة المدى. ويعتمد على ثلاث مراحل :
1. الترميز: تحويل المعلومة إلى شكل قابل للتخزين (مثل فهم محاضرة).
 2. التخزين: حفظ المعلومة في الدماغ .
 3. الاسترجاع: استدعاء المعلومة عند الحاجة (مثل الإجابة في الامتحان).

س2: ماهي العوامل التي تعزز التذكر؟

1. الاهتمام والتركيز.
2. التكرار المتباعد: (مراجعة المعلومات على فترات).
3. الربط بالمعلومات السابقة: (مثل ربط مفهوم علمي بتجربة شخصية).
4. استخدام تقنيات التذكر: (القوافي، الخرائط الذهنية، أو الـ (Mnemonics)

س3: ما هو النسيان؟

النسيان هو عدم القدرة على استرجاع المعلومات المخزنة. وهو ليس دليلاً على الفشل بل جزء طبيعي من عمل الذاكرة .

س4: عدد النظريات التي تفسر النسيان؟

1. اضمحلال الأثر: المعلومات تضعف مع الوقت إذا لم تُستخدم .
2. التداخل: معلومات جديدة تُغطي على القديمة (مثل خلط مصطلحات من مادتين مختلفتين).
3. فشل الاسترجاع: المعلومة موجودة لكنك لا تجد طريقك إليها (مثل : طرف اللسان).
4. الكبت: نسيان معلومات مؤلمة بشكل لا واعي (نظرية فرويد).

س5: كيف تتعامل مع النسيان؟

- تقبله: النسيان طبيعي، فلا تقسُ على نفسك !
- استخدم القرائن: عد إلى المكان أو الموقف الذي تعلمت فيه المعلومة .
- المراجعة المنتظمة: تساعد على نقل المعلومات للذاكرة طويلة المدى .
- الاسترخاء: أحياناً، الاستراحة القصيرة تجعل الاسترجاع أسهل .

س6: اذكر كيفية تحسين التذكر؟

1. الدراسة بذكاء: - (قسم المواد إلى أجزاء صغيرة) . - (استخدم الخرائط الذهنية لربط المفاهيم) .
2. علم الآخرين ما تتعلمه؛ فهذا يعزز الترميز .
3. النوم الكافي: الدماغ يعالج المعلومات أثناء النوم .
4. التغذية الصحية: الأوميغا 3 (مثل السمك) ومضادات الأكسدة (مثل التوت) تعزز الذاكرة .
5. تقليل التوتر: التوتر المزمن يضعف الذاكرة .